Behandeling

Onderbeenamputatie, oefeningen en adviezen

Na een amputatie van een deel van het been (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/amputatie-van-een-deel-van-een-been) krijgt u oefeningen en leefregels mee.

Deze informatie helpt bij het onthouden van de adviezen en de oefeningen die de fysiotherapeut met u bespreekt.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

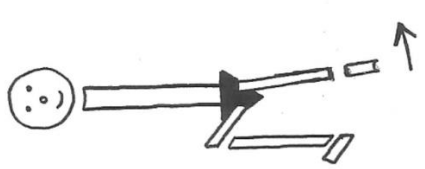
Adviezen na de operatie

- Het is belangrijk dat er geen spierverkortingen optreden in uw heup en knie. Daarom raden wij u aan om 2 keer per dag 15 tot 30 minuten op uw buik te gaan liggen, met het hoofd gedraaid naar de niet-geamputeerde kant. Als dit niet mogelijk is, dan gaat u helemaal plat op uw rug liggen.
- Plaats een groot kussen tussen uw benen als u op uw zij wilt slapen.
- U kunt het beste op een wat hogere stoel met leuningen zitten.
- Zorg er voor dat de stomp niet afhangt als u op een stoel zit. Zo voorkomt u stuwing en ophoping van vocht (oedeem).
- Pak altijd de stoelleuningen vast als u gaat zitten of opstaat uit een stoel.
- Zorg ervoor dat uw rolstoel altijd op de rem staat.
- Draag een schoen die vast aan uw voet zit en die een brede, niet te hoge hak heeft. Draag geen slipper; deze kan uitschieten, waardoor u kunt vallen.
- Kijk uit voor natte tegels (in bijvoorbeeld de badkamer) als u loopt. Losse kleedjes in huis kunt u beter wegdoen.
- Draaien terwijl u staat, doet u met sprongetjes en niet door te schuifelen op de voet.
- Pas op bij het opstaan uit bed als u nog slaperig bent. Zorg dat u niet valt en de stomp open stoot. Zet voorlopig het looprekje aan de kant van het bed waar u uitstapt. Zo wordt u eraan herinnerd dat u maar een been heeft om op te staan. Door het fantoomgevoel kan het geamputeerde deel van uw been nog voelen als voorheen en kunt u denken dat u er nog op kunt gaan staan.
- Heeft u veel last heeft van het fantoomgevoel? Dan kunt u in gedachten proberen de voet van het geamputeerde been naar u toe te trekken en de knie hierbij te strekken. Houd dit een paar tellen vast.

Welke oefeningen krijgt u na de operatie?

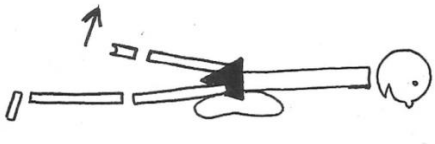
- Het is meestal de bedoeling dat u 2 tot 3 keer per dag oefent.
- Herhaal iedere oefening 10 keer.
- Bij het oefenen mag u gerust wat vermoeidheid voelen. Forceer echter nooit.
- Bij hevige pijn aan de stomp moet u stoppen.
- Het is belangrijk dat u bij de krachtoefeningen rustig door ademt. Houd uw adem niet in en ga niet persen.

Begin niet zelf met nieuwe oefeningen. Doe alleen de oefeningen die de fysiotherapeut u heeft aangeleerd en/of heeft aangekruist.



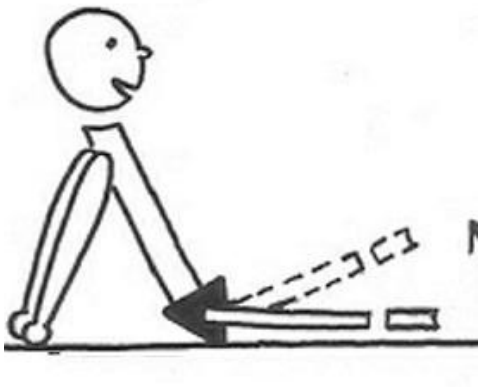
• Ga goed op uw zij liggen op de niet geopereerde kant, met een rechte rug.
• Buig uw onderste been en leg uw bovenste been in het verlengde van uw romp.
• Beweeg het bovenste been gestrekt omhoog zonder naar achteren te rollen.
• Span uw been 5 seconden en herhaal de oefening 5 keer.
• Doe deze oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 1



• Ga op uw buik liggen, eventueel op een klein kussen.
• Draai uw hoofd naar de niet geamputeerde kant.
• Beweeg het geamputeerde been gestrekt omhoog, los van de onderlaag.
• Houd uw been 5 seconden omhoog en neem dan 5 seconden rust.
• Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 2



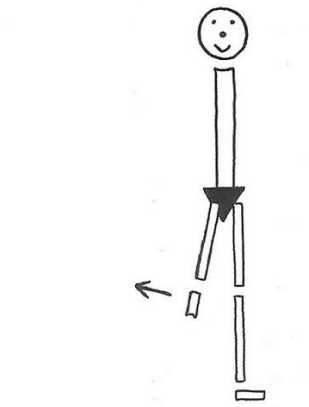
• Strek de knie van het geamputeerde been door uw knieschijf op te trekken.
• Beweeg uw been gestrekt omhoog tot 20 cm boven de onderlaag.
• Houd uw been 5 seconden omhoog en neem dan 5 seconden rust.
• Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 3



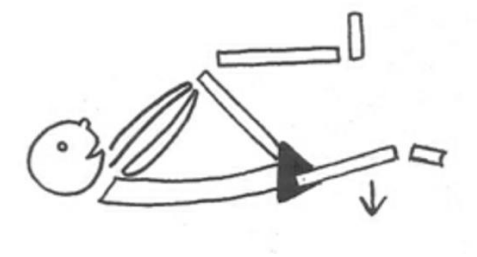
• Ga goed achterin de stoel zitten.
• Strek de knie van het geamputeerde been.
• Strek uw been 5 seconden en neem dan 5 seconden rust.
• Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 4



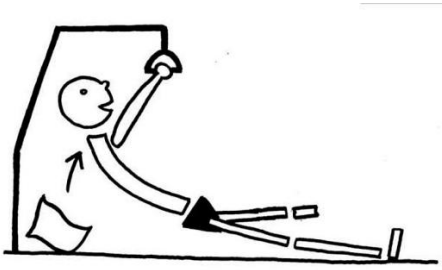
• Ga op uw rug liggen met gestrekte benen zo plat mogelijk.
• Til het geamputeerde been gestrekt een klein stukje omhoog.
• Beweeg uw been zo ver mogelijk naar buiten en weer terug.
• Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 5



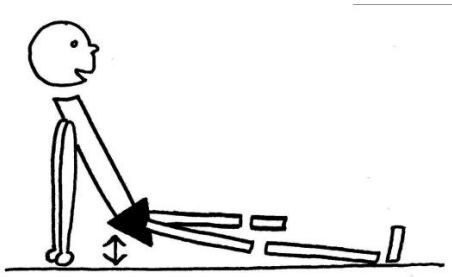
• Ga op uw rug liggen en trek de knie van het niet geopereerde been in de richting van uw neus.
• Het geopereerde been drukt u in het matras.
• Span uw been 5 seconden aan en neem dan 5 seconden rust.
• Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 6



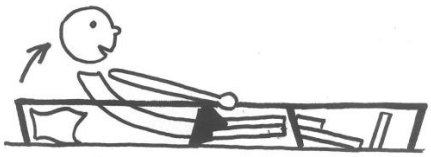
• Ga op uw rug liggen met de hoofdsteun iets omhoog.
• Pak de papegaai vast met gebogen armen en trek u op, waarbij de romp loskomt van het matras.
• Houd dat 5 seconden vast en neem dan 5 seconden rust.
• Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 7



• Ga languit zitten in bed (of rolstoel).
• Steun op uw vuisten (of armleuningen) en strek beide armen. Uw billen komen dan los van het matras (of rolstoel).
• Houd dat 5 seconden vast en neem dan 5 seconden rust.
• Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 8



• Ga zo plat mogelijk op bed liggen met uw hoofd op een kussen.
• Kom met behulp van de bedhekken tot langzit.
• Als u rechtop zit duwt u met licht gebogen armen de hekken weg.
• Neem steeds 5 seconden rust.
• Herhaal de oefening 10 keer, 3 keer per dag.

Oefening 9

Heeft u nog vragen?

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u tijdens kantooruren bellen met de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Betrokken afdelingen

Vaatchirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/vaatchirurgie)

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code PMD-063

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis