



Mit meiner Amputation **leben**

Informationen für Patientinnen und Patienten

3	Mit meiner Amputation leben
4	Kreativseite
5-9	Nützliche Telefonnummern
10	Einrichtungen und Verbände
11-12	Praktische Informationen
13	Meine Rolle
15-19	Tägliche Pflege
20-26	Mit meiner Amputation leben
27-29	Autonomie und Unabhängigkeit zurückgewinnen
30-33	Übungen
34	Alltagsaktivitäten wieder aufnehmen, Aufgaben erledigen und die Rückkehr nach Hause organisieren
35-36	Richtiges Verhalten und Risiken
37-39	Kostenübernahme
39	Quellen
40	Wo Sie uns finden

3 Mit meiner Amputation leben

Liebe Patientin, lieber Patient

Dieses Dokument wurde von Spezialistinnen und Spezialisten zusammengestellt, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen. Es ist Ihr Wegbegleiter, insbesondere in der ersten Zeit nach der Operation. Es soll Ihnen als Orientierung, Gedankenstütze und Diskussionsgrundlage für Gespräche mit Gesundheitsfachpersonen und Angehörigen dienen.

Sie mussten für Ihre Gesundheit eine Entscheidung treffen und die Amputation stellte die beste Lösung dar. Die bevorstehende Rehabilitation ist ein langer Weg, der direkt nach der Operation beginnt und im Rehabilitationszentrum intensiv weitergeht. Ziel ist es, mit Ihrer Amputation zurück in den Alltag zu finden.

Fachpersonen helfen Ihnen, neue Techniken zu erlernen, die Ihnen einen möglichst unabhängigen Alltag erlauben. Sie bilden dabei den Mittelpunkt des Teams von Ärztinnen und Ärzten, Physio- und Ergotherapeuten, Ernährungsberaterinnen, Sozialarbeitern, Orthopäden und Pflegenden. Eine Amputation ist gewiss eine grosse Veränderung, aber mit der Rehabilitation und Ihrem Einsatz ist eine Rückkehr zu einem unabhängigen Leben möglich.

Unter den verschiedenen Stichwörtern finden Sie Antworten auf die häufigsten Fragen. Ausserdem stehen unsere Spezialistinnen und Spezialisten Ihnen stets zur Seite. Zögern Sie nicht, sie einzubeziehen! Sie sind da, um Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen, zu führen und zu begleiten.

Unser Ziel ist es, Ihnen die bestmögliche Betreuung zu bieten!

4 Kreativseite

Diese Seite gehört ganz Ihnen! Halten Sie hier Ihre Ziele, Ängste, Zweifel, Träume usw. fest! Lassen Sie Ihren Gefühlen und Gedanken freien Lauf.

5 Nützliche Telefonnummern

Nützliche Telefonnummern: _____

Meine Ärztin/mein Arzt: _____ Nummer: _____

Orthopädin/Orthopäde: _____ Nummer: _____

Adresse: _____

Ambulanz: 144

Telefonnummern HFR

Sekretariat HFR Freiburg – Kantonsspital: 026 306 00 00

Sekretariat Rehabilitation HFR Meyriez-Murten: 026 306 70 00

Pflegeabteilung HFR Meyriez-Murten: 026 306 70 22 oder 026 306 70 21

Ergotherapie

- HFR Freiburg – Kantonsspital: 026 306 19 30
- HFR Meyriez-Murten: 026 306 70 80
- HFR Riaz: 026 306 49 70
- HFR Tafers: 026 306 64 40

Physiotherapie

- HFR Freiburg – Kantonsspital: 026 306 19 30
- HFR Meyriez-Murten: 026 306 73 53
- HFR Riaz: 026 306 49 80
- HFR Tafers: 026 306 61 60

Notaufnahmen / Permanences

- HFR Freiburg – Kantonsspital: 026 306 30 00
- HFR Meyriez-Murten: 026 306 71 10
- HFR Riaz: 026 306 40 20
- HFR Tafers: 026 306 60 30



7 Einrichtungen und Verbände

Association suisse ADEPA (Association de Défense et d'Etude des Personnes Amputées) – Antenne Suisse	Marco Fontana 079 769 17 65 Marco.fontana@bluewin.ch www.adepa.fr
Appartenances : Rencontre, formation, information	Rue des Terreaux 10 1003 Lausanne www.appartenances.ch
Schweizer Paraplegiker-Vereinigung ORS (Ortho Reha Suisse)	www.spv.ch www.asto.ch
Caritas: Schuldenberatung	Rue de Morat 8 1700 Freiburg T: 026 321 18 54 info@caritas-fr.ch
Kantonales Sozialamt	Kantonales Sozialamt Rte des Cliniques 17 Postfach 288 1700 Freiburg 026 305 29 92
Freiburgisches Rotes Kreuz	Rue G.-Techtermann 2 Postfach 1701 Freiburg 026 347 39 40 Fax: 026 347 39 41 info@croix-rouge-fr.ch
EnableMe : Stiftung My Handicap	Oberer Graben 3 9000 St. Gallen 071 911 49 49 info@enableme.ch www.enableme.ch
Fondation Foyer Handicap	www.foyer-handicap.ch info@foyer-handicap.ch 022 309 11 50
Fondation MyHandicap	www.myhandicap.ch
SAHB Hilfsmittelberatung	Dünnernstrasse 32 4702 Oensingen www.fscma.ch
Inclusion handicap: setzt sich für die Rechte und Würde aller Menschen mit Behinderung ein	www.inclusion-handicap.ch

8 Einrichtungen und Verbände

Plusport Behindertensport Schweiz	PluSport Sport Handicap Chriesbaumstrasse 6 8604 Volketswil www.plusport.ch
Ergänzungsleistungen	Impasse de la Colline 1 Postfach 176 1762 Givisiez 026 426 73 00 Ergänzungsleistungen (caisse-avsfr.ch)
Pro Cap: für Menschen mit Behinderung	Procap Suisse Rue de Flore 30 Postfach 2500 Biel 3 www.procap.ch
Pro Infirmis: Organisation für Menschen mit Behinderung	Feldeggstrasse 71 Postfach 1332 8032 Zürich www.proinfirmis.ch Hotline: 0848 0848 00
Pro Membro: vertritt die Interessen der Prothesenträger/innen in der Schweiz	079 833 36 17 www.promembro.ch
Pro Senectute	Pass. du Cardinal 18 1700 Freiburg 026 347 12 40 www.prosenectute.ch
AHV- /IV-Renten: Ausgleichskasse Kanton Freiburg	Impasse de la Colline 1 Postfach 176 1762 Givisiez 026 426 72 00 Altersrente der AHV (caisse-avsfr.ch)
Sozialvorsorgeamt	Rte des Cliniques 17 Postfach 1700 Freiburg 026 305 29 68 https://www.fr.ch/de/gsd/sva

9 Einrichtungen und Verbände

TCS-Ratgeber „Uneingeschränkt mobil – Trotz körperlichen und altersabhängigen Einschränkungen sicher und einfach Autofahren“	www.tcs.ch/de/testberichteratgeber/broschueren-publikationen/tcs-ratgeber/uneingeschraenkt-mobil.php
Swisscom Notrufdienst	Hotline 0800 84 37 27 www.swisscom.ch
Top Relais: Informationen für Arbeitgeber und Arbeitnehmer	www.toprelais.ch
Reisen mit eingeschränkter Mobilität	Spitalweg 19 3902 Brigue-Glis www.cff.ch/handicap
WC-Guide: öffentliche WCs in der Schweiz	Rue du Bourg 8 Postfach 2162 1920 Martigny www.eurokey.ch
Will s'Läbe wiitergeht	Verein Ufstah Brügglifeldweg 11 5034 Suhr info@ufstah.ch www.ufstah.ch
Sport Handicap de Fribourg	Route de Beaumont 20 1700 Freiburg 026 401 02 20 info@sh-fr.ch
Spitex	

Praktische Informationen

Physiotherapie / Ergotherapie HFR Freiburg – Kantonsspital

Chem. des Pensionnats 2-6, 1752 Villars-sur-Glâne

1. UG (Stockwerk U), gelbe Lifte

Physiotherapie / Ergotherapie HFR Meyriez-Murten

Chem. du Village 24, 3280 Meyriez

Erdgeschoss, rechts

Physiotherapie / Ergotherapie HFR Riaz

Rue de l'Hôpital 9, 1632 Riaz

1. UG (Stockwerk B), Lift links vom Haupteingang

Physiotherapie / Ergotherapie HFR Tafers

Maggenberg 1, 1712 Tafers

2. Stock ab Haupteingang

Sekretariat MSR

Chem. du Village 24, 3280 Meyriez

Erdgeschoss, beim Eingang rechts

Mein Behandlungszentrum

Wer macht eigentlich was?

Die Chirurgin/der Chirurg führt zusammen mit dem Operationsteam den chirurgischen Eingriff durch und begleitet Sie in der Akutphase.

Die Fachärztin/der Facharzt für Rehabilitation behandelt Sie während des gesamten Spitalaufenthalts und bei Bedarf auch nach der Entlassung. Sie oder er untersucht Sie, verordnet Ihre Medikamente und organisiert Ihre Betreuung, Behandlung und Rehabilitation.

Das Pflegeteam besteht aus Pflegefachpersonen und Pflegeassistenten und begleitet Sie während des gesamten Rehabilitationsprozesses. Es unterstützt Sie, Ihre Erkrankung und die nötigen Behandlungen zu verstehen. Ziel ist es, dass Sie im Alltag stetig autonomer und unabhängiger werden. Das Pflegeteam berät, begleitet und unterstützt Sie. Es zeigt Ihnen beispielsweise, wie Sie den Stumpf und das gesunde Bein überwachen und pflegen oder was Sie gegen mögliche Schmerzen machen können.

Die Physiotherapeutin/der Physiotherapeut wird Ihnen helfen, wieder Bewegung in den Alltag zu integrieren. Sie oder er trainiert mit Ihnen Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht und zeigt Ihnen Übungen zur Verbesserung Ihrer funktionellen Fähigkeiten, damit Sie sich beim Gehen, Treppensteigen usw. sicher fühlen. Ausserdem unterstützt sie/er Sie dabei, die Hilfsmittel an Ihre Bedürfnisse, Ziele und funktionellen Fähigkeiten anzupassen.

Die Ergotherapeutin/der Ergotherapeut hilft Ihnen, Ihre Handlungsfähigkeit im Alltag zu erhalten oder zu verbessern. Die Aktivität ist dabei gleichzeitig ein Therapieziel und Therapiemittel. Sie oder er arbeitet mithilfe von spezifischen Übungen gezielt an Ihren Fähigkeiten. Dabei werden die Aktivität und der Ort (Spital und zu Hause) so gestaltet, dass Sie möglichst autonom und unabhängig sind.

Mein Behandlungsnetzwerk

Die Sozialarbeiterin/der Sozialarbeiter unterstützt Sie bei Bedarf moralisch bei der Verarbeitung des Verlustes Ihrer Extremität und steht Ihnen mit Rat zur Seite. Sie oder er hilft Ihnen auch, finanzielle Aspekte im Zusammenhang mit der Amputation zu bewältigen oder Ihre Rückkehr nach Hause zu planen.

Die Prothesentechnikerin/der Prothesentechniker hilft Ihnen bei der Wahl der auf Ihre Bedürfnisse und Kapazitäten abgestimmten Prothese. Sie oder er fertigt die an Ihren Stumpf angepasste Prothese an und kümmert sich um die Instandhaltung und Kontrolle.

Die Psychologin/der Psychologe begleitet Sie bei Bedarf während der Rehabilitation. Ihr bzw. sein Ziel ist es, Ihr psychisches Wohlbefinden zu erhalten, zu evaluieren oder zu steigern.

Die Ernährungsberaterin/der Ernährungsberater zeigt Ihnen, wie Sie ausgewogene Mahlzeiten zubereiten und Ihr Wohlfühlgewicht halten.

Meine Rolle

Sie sind ein aktiver Bestandteil Ihres Behandlungsteams, das gemeinsam die auf Ihre Bedürfnisse und Vorstellungen abgestimmte Pflege plant und koordiniert. Sie stehen im stetigen Austausch mit dem interdisziplinären Team, um den Lernprozess möglichst dynamisch und interaktiv zu gestalten. Ihr Engagement ist dabei entscheidend.

Benötigte Hilfsmittel

Um sich im Spital fortzubewegen, brauchen Sie einen Rollstuhl. Dieser wird Ihnen zunächst vom Spital zur Verfügung gestellt. Sollten Sie für Ihre Rückkehr nach Hause einen Rollstuhl benötigen, wird Ihnen Ihre Ergotherapeutin bzw. Ihr Ergotherapeut bei der Beschaffung helfen. Die Kosten für den Rollstuhl übernimmt die IV, die AHV oder Ihre Unfallversicherung.



Tägliche Pflege

Narbenpflege

Normalerweise ist die Narbe nach 8 bis 12 Wochen verschlossen. Manchmal dauert es aber auch länger. Auch wenn die Haut nach aussen gut verheilt scheint, kann dies in den unteren Schichten viel länger dauern. Eine vollständige Vernarbung kann bis zu 2 Jahre dauern.

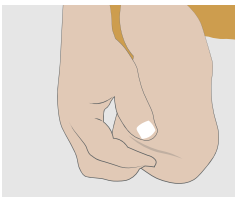
In Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrem Therapeuten muss die Narbe, sobald sie keine Krusten mehr aufweist, täglich mit einer Spezialcreme (BOil, Nivea blaue Dose, Excipial Lipolotion, Avène Cicalfate, la Roche-Posay Cicaplast Baume B5 usw.) gepflegt werden. Achten Sie darauf, eine parfumfreie Creme zu verwenden.

Sehr wichtig ist, dass die Narbe geschmeidig bleibt. Hier ein paar Massagetechniken:

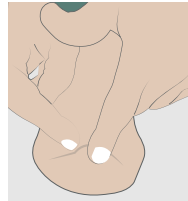
Kreise



Anheben / Wurst Formen



«S»



Langziehen



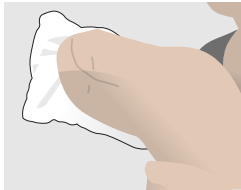
Mobilisation 2 bis 3x täglich für 5 bis 10 Minuten.

Pflege des Stumpfes und des nicht operierten Beins

Der Stumpf muss täglich genau angeschaut werden, falls nötig mit einem Spiegel. Im Folgenden finden Sie ein paar nützliche Informationen zur Pflege des Stumpfes und des gesunden Beins.

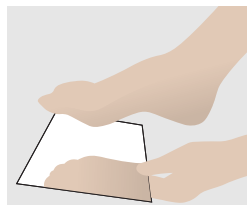
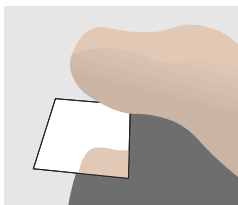
Waschen

Es ist wichtig, den Stumpf jeden Tag (vorzugsweise abends) mit einer pH-neutralen, unparfümierten Seife zu waschen. Achten Sie besonders auf die Falten, da die Haut hier besonders schnell aufweicht und Infektionen auftreten können. Trocknen Sie den Stumpf mit einem Handtuch. Waschen Sie Ihr anderes Bein in gleicher Weise wie den Stumpf. Duschen Sie lieber als zu baden, um ein Aufweichen der Haut zu vermeiden. Denken Sie auch an eine regelmässige Nagelpflege, schneiden Sie Ihre Nägel gemäss der natürlichen Form ohne die Ränder einzuschneiden. Wir empfehlen Ihnen, eine Podologin oder einen Podologen aufzusuchen.



Haut kontrollieren

Kontrollieren Sie die Haut genau, nehmen Sie falls nötig einen Spiegel zu Hilfe. Achten Sie auf Anzeichen von Verletzungen, Rötungen, aufgeweichte Stellen, Juckreiz oder anderes. Wenn Sie an der Haut Veränderungen feststellen oder das Bein plötzlich anders aussieht, nehmen Sie rasch Kontakt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auf.



Pflege des Stumpfes und des nicht operierten Beins

Kleiden

Wir empfehlen Ihnen, nicht einschnürende, nahtlose Socken aus Baumwolle zu tragen und diese täglich zu wechseln. Es ist wichtig, dass Sie für die Mobilisierung angepasste Schuhe in gutem Zustand tragen.

Hinweis

Tragen Sie für die Mobilisierung Baumwollsocken und Schuhe.

Bei Wunden, Rötungen, Schmerzen oder Veränderungen der Haut oder des Stumpfes kontaktieren Sie umgehend Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!

Eine gesunde Lebensweise

Schauen Sie gut zu sich selbst!

Sie können viel dazu beitragen, Ihre Lebensqualität in dieser neuen Situation zu verbessern und Komplikationen zu vermeiden. Folgende Verhaltensweisen, die Sie ab sofort umsetzen können, wirken sich positiv und nachhaltig auf Ihren Alltag aus:

- **Verzichten Sie auf Tabak:** Sie verbessern so die Durchblutung und mindern die Gefahr, dass sich die Wunde infiziert. Rauchen verlangsamt nämlich die Vernarbung und erhöht das Risiko einer Gefäßverstopfung. Bereitet Ihnen das Aufhören Mühe, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber. Im Spital stehen Ihnen Ersatzprodukte zur Verfügung und Sie können eine Beratung bei auf Rauchstopp spezialisierten Therapeuten oder einem Tabakologen in Anspruch nehmen.
- **Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein:** Alkohol erhöht die Sturzgefahr, da er das Gleichgewicht beeinträchtigt. Er wirkt sich ausserdem langfristig auf das Blut- und Nervensystem aus.
- **Halten Sie ein gesundes Gewicht:** Es wird Ihnen leichter fallen, sich zu bewegen, und Ihr Stumpf bleibt stabil.
- **Ernähren Sie sich ausgewogen:** Sie können so Ihr Gewicht stabil halten und sorgen für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem. Die Ernährungsberatung berät Sie gerne persönlich, insbesondere wenn Sie unter Diabetes, Fettstoffwechselstörung usw. leiden.
- **Bewegen Sie sich regelmässig schmerzfrei:** Für Ihre Gelenke, Muskeln und die Durchblutung ist Bewegung wichtig. Bewegung ermöglicht den Erhalt Ihrer Unabhängigkeit und eines erfüllten Soziallebens.

Risiken und Komplikationen

Bei Problemen

Was tun?

- Suchen Sie rasch eine Ärztin oder einen Arzt auf.
- Vermeiden Sie Bewegungen und Tätigkeiten, die Schmerzen verursachen.
- Verzichten Sie bis zum ärztlichen Kontrolltermin auf das Tragen der Prothese.

Wen anrufen?

- Ihre Ärztin/Ihr Arzt: _____
- Ihre Orthopädin/Ihr Orthopäde: _____

Das Auftreten von Wunden oder Infektionen stellt das grösste Risiko dar. Bei Zweifeln wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt für eine Kontrolle. Verlieren Sie keine Zeit: Je früher das Problem angegangen wird, desto leichter ist es zu behandeln.

Mit meiner Amputation leben

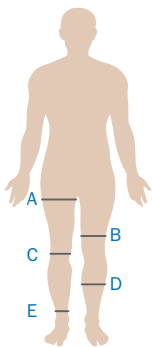
Vor der Operation...

Wieso brauche ich eine Amputation?

Bei ausgeprägten Infektionen, schweren Verletzungen, Erfrierungen, Verbrennungen, Gefässerkrankungen und anderen Situationen kann zu einer Amputation geraten werden. Der häufigste Grund ist eine arterielle Gefässerkrankung der Beine. Es handelt sich dabei um eine Durchblutungsstörung, bei der eine Verengung der Blutgefäße die Durchblutung in den Beinen vermindert. Grund dafür sind Fettablagerungen und Kalzium in den Arterienwänden (Arteriosklerose). Die fehlende Durchblutung eines Bereichs kann zum Absterben der Haut und der Muskeln (Nekrose) führen. Risikofaktoren sind in erster Linie das Alter, eine Diabetes-Erkrankung und Tabakkonsum. In bestimmten Situationen hilft eine Amputation, wieder eine bessere Lebensqualität zu erlangen.

Wie wird entschieden, an welcher Stelle amputiert wird?

Die Ärztin oder der Arzt entscheidet anhand verschiedener Kriterien, an welcher Stelle amputiert wird: Qualität der Arterien, Schweregrad der Infektion, Grad der Gewebeerstörung, Autonomie vor der Amputation und Prothesentauglichkeit. Auch Ihre Meinung wird bei der Entscheidung berücksichtigt.



- A.** Hüftexartikulation: Das Bein wird auf der Höhe des Hüftgelenks amputiert.
- B.** Transfemorale: Die Amputation erfolgt oberhalb des Knies, an beliebiger Stelle zwischen dem Knie und der Hüfte.
- C.** Knieexartikulation: Die Amputation erfolgt auf der Höhe des Knies. Die Tibia wird entfernt.
- D.** Transtibiale: Die Amputation erfolgt unterhalb des Knies, an beliebiger Stelle zwischen dem Knie und dem Knöchel.
- E.** Amputation auf Fußhöhe:
 - i.** Transmetatarsal: der Vorfuß wird amputiert.
 - ii.** Amputation der Zehen

Eine Amputation dient immer dazu, Ihre Lebensqualität und Ihren Allgemeinzustand langfristig zu verbessern.

Mit meiner Amputation leben

Wie verläuft die Operation?

Eine Amputation ist eine Operation, bei der ein Teil einer Extremität (Arm oder Bein) entfernt wird. Die Operation findet unter Vollnarkose im Operationssaal statt und dauert zwischen 1 und 2 Stunden, je nach Stelle, an der amputiert wird. Ist der kranke Teil entfernt, verwendet der Chirurg die Muskeln und die Haut, um den Stumpf zu bilden.

Nach der Operation

Nach der Operation werden Sie von uns Schritt für Schritt begleitet: vom ersten Verbandswechsel bis zur Wiederaufnahme Ihres Alltags. Ihr Facharzt für Rehabilitation ist Ihr Hauptansprechpartner. Sie verbringen ca. 10 Tage im Spital und werden dann für ein paar Monate in ein Rehabilitationszentrum überwiesen. Nach Abschluss der Rehabilitation erhalten Sie einen Termin zur Kontrolle des Stumpfes bei Ihrer Chirurgin oder Ihrem Chirurgen. Bei Bedarf kann auch schon während des Rehabilitationsaufenthalts ein Termin vereinbart werden.

Wie sieht der Genesungsprozess aus?

Zunächst stehen die Wundheilung und die Pflege des Stumpfes im Vordergrund. Sie werden aber auch Ihren Körper bestmöglich vorbereiten, um Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht zurückzuerlangen. Hierzu arbeiten Sie in Einzelsitzungen mit Physio- und Ergotherapeuten.

Anschliessend werden Sie gemäss Ihren Bedürfnissen, Kapazitäten und Ressourcen an Ihrer Unabhängigkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens arbeiten. Dies geschieht vor allem im Rehabilitationszentrum. Hier werden Sie auch zusammen mit dem interdisziplinären Team über mögliche Anpassungen sprechen und entscheiden, wie es nach Ihrem Aufenthalt im Spital weitergeht.

Mit meiner Amputation leben

Werde ich Schmerzen haben? Wenn ja, was kann ich tun?

Schmerzen am Stumpf sind das häufigste Symptom. Es gibt allgemein drei klar unterscheidbare Schmerzformen. Schmerzen im Operationsgebiet (lokale Schmerzen), Allodynie (Überempfindlichkeit der Haut) und Phantomschmerzen, die den amputierten Bereich des Beins betreffen.

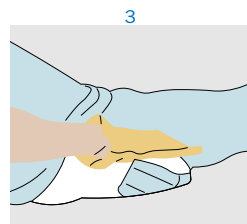
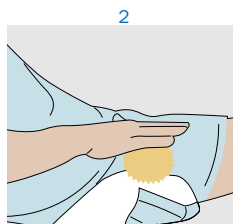
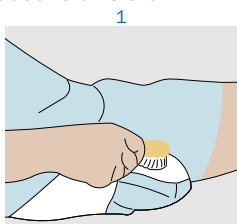
a. Lokale Schmerzen

Diese Schmerzen betreffen die Narbe, das Hämatom und die Entzündung, die nach der Operation auftreten. Es handelt sich hierbei um einen für den menschlichen Körper natürlichen Prozess. Die Schmerzen dauern ein paar Wochen an und gehen allmählich zurück.

Wenn Sie danach einen lokalen Schmerz verspüren, kann dies zusammen mit anderen Zeichen (Rötung, Veränderung der Hautfarbe, vermehrte Schmerzen bei Aktivitäten, Wunden, Absonderungen usw.) ein Alarmsignal sein. In diesem Fall muss ärztlicher Rat eingeholt werden, damit ein Gefäßproblem, eine Infektion oder eine Fehlbelastung ausgeschlossen werden kann.

b. Überempfindlichkeit der Haut

Der Bereich rund um die Narbe kann nach der Operation sehr empfindlich sein. Zögern Sie nicht, dies dem Pfltegeam mitzuteilen. In der Ergotherapie lernen Sie, wie Sie die Haut mit weichen Bürsten oder anderen Hilfsmitteln sanft massieren oder tätscheln können, damit die Überempfindlichkeit der Haut zurückgeht. Nutzen Sie nur Gegenstände und Materialien, die für Sie angenehm sind. Beginnen Sie oberhalb des empfindlichen Bereichs und arbeiten sich langsam vor. Ziel ist es, den betroffenen Bereich zu desensibilisieren.



Mit meiner Amputation leben

c. Phantomgefühl oder -schmerz

Es ist wichtig, die Gefühle von den Schmerzen zu unterscheiden. Nicht selten spürt man die amputierte Extremität, als wäre sie noch physisch da. Dieses Empfinden nennt man Phantomgefühl, es ist schmerzlos.

Der Phantomschmerz ist ein lokaler Schmerz an einer nicht mehr vorhandenen Stelle der amputierten Extremität. Dieses Schmerzgefühl ist nicht gefährlich. Es kann mehrere Monate oder Jahre andauern, geht jedoch für gewöhnlich mit oder ohne Behandlung zurück. Dieses Schmerzgefühl erklärt sich dadurch, dass jede Körperstelle normalerweise mit einer zweisträngigen Nervenbahn mit dem Gehirn verbunden ist: In eine Richtung werden sensorische Signale zum Gehirn geleitet, in die andere Richtung motorische, die vor allem Bewegungen ermöglichen. Bei einer Amputation sendet der amputierte Teil des Beins keine Informationen mehr an das Gehirn und vermittelt so dem Gehirn das Gefühl von Schmerz. Dieser Schmerz kann jederzeit auftreten und kann sich wie Ameisenlaufen, eine elektrische Entladung, eine Verbrennung usw. anfühlen.

Es gibt verschiedene Behandlungen zur Schmerzlinderung wie Medikamente, Entspannungsübungen, Tippeln des Stumpfes mit den Fingern, Ultraschall, Visualisierungs- und Realisierungsübungen.

Eine der Haupttherapien ist die Spiegeltherapie. Mit dieser Technik wird versucht, das Gehirn zu konditionieren und ihm zu vermitteln, dass es dem amputierten Bein gut geht. Es ist wichtig, dass Sie bei dieser Art von Therapie von einer Therapeutin oder einem Therapeuten begleitet werden.

Mit meiner Amputation leben

d. Schmerzmanagement im Alltag

Wichtig ist, dass Sie mit den verschiedenen Fachkräften, die Sie betreuen, darüber sprechen. Sie können Ihnen helfen, die beste Behandlungsmethode zu finden.

Bei Schmerzen sollten Sie sich folgende 5 Fragen stellen:

Wo habe ich Schmerzen?

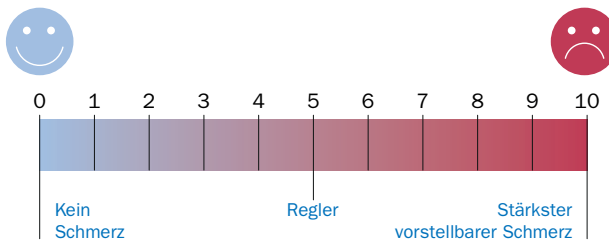
Wann habe ich Schmerzen?

Seit wann?

Wie zeigt sich der Schmerz?

Wie stark ist der Schmerz?

Die folgende Skala kann Ihnen helfen, den Schmerz zu erfassen:



Eine Schmerzbehandlung kann Folgendes umfassen:

- herkömmliche Schmerzmittel
- spezifische Medikamente gegen neuropathische Schmerzen
- TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation)
- Rehabilitationstechniken (Spiegeltherapie, Desensibilisierung usw.)
- psychologische Betreuung (vor allem bei chronischen Schmerzen)

Meine Emotionen und mein Körperbild

Wie werde ich mich nach der Operation fühlen?

Eine Amputation löst die unterschiedlichsten Gefühle und Emotionen aus. Vielleicht befinden Sie sich in einer Art Schockzustand oder Sie verdrängen, was geschehen ist. Vielleicht sind Sie wütend, traurig, verängstigt, erleichtert, hilflos usw. Diese Gefühle können erschreckend und erdrückend sein und sich auf Ihren Alltag auswirken. Sie erfahren vielleicht Höhen und Tiefen. All diese Emotionen sind normal und Teil des Heilungsprozesses. Was auch immer Sie fühlen, es ist wichtig, diese Gefühle gegenüber Ihrem Behandlungsteam zu äussern, das Ihnen gerne zuhört und darüber spricht. Mit der Zeit werden sich diese Gefühle wandeln.

Wie kann ich mit meinen Gefühlen umgehen?

Hier ein paar Vorschläge:

- Reden Sie über Ihre Emotionen und Gefühle.
- Sagen Sie Ihren Mitmenschen, wie sie Ihnen helfen können, und überlegen Sie, was Sie selbst tun können.
- Seien Sie geduldig: Sie werden immer weniger von anderen abhängig sein und immer mehr selbst machen können.
- Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und fordern Sie Unterstützung ein.
- Führen Sie ein Tagebuch: Halten Sie wichtige Daten und Ereignisse seit der Operation fest. Sie können auch die Kreativseite in diesem Dokument nutzen.

Meine Emotionen und mein Körperbild

Mein Körperbild

Das Körperbild ist die Vorstellung, die wir von unserem Körper haben. Diese Wahrnehmung von uns ist mit unseren funktionellen Fähigkeiten, unseren Gedanken, unserem Empfinden, unseren Emotionen und Gefühlen verbunden. Das Körperbild ist auch eng mit dem Selbstwert verknüpft. Jegliche körperliche Veränderung beeinflusst es.

Eine Amputation ist eine grosse Veränderung des Körperbilds und kann einen erheblichen Einfluss auf den Selbstwert haben. Diese Veränderung zu akzeptieren, kann Ihnen einfacher oder schwerer fallen. Zögern Sie nicht, Hilfe zu suchen.

Der erste Gang in die Öffentlichkeit kann beängstigend sein. Sie werden mit Ihrem Behandlungsteam daran arbeiten, mit Ihrem neuen Körper in jeder Situation so gut es geht zurecht zu kommen. Zögern Sie nicht, Ihre Therapeutinnen und Therapeuten nach konkreten Situationen (beispielsweise 3 Stockwerke überwinden, um einen Angehörigen zu besuchen) zu fragen, damit Sie gemeinsam Lernziele definieren können. Die Behandlung wird stets auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Das Wichtigste ist, ...

... dass Sie sich um sich und Ihren Körper kümmern!

Autonomie und Unabhängigkeit zurückgewinnen

27

Ziel ist es, die Fähigkeiten vor der Operation möglichst wieder zu erlangen. Um dies zu erreichen, braucht es Disziplin. Gemeinsam mit den verschiedenen Fachkräften arbeiten Sie an der Körperhaltung, machen Übungen im Bett oder im Rollstuhl und lernen Transfertechniken. Ihr Einsatz ist gefragt!

Körperhaltung

Die Körperhaltung nach einer Amputation ist zentral. Ziel ist es, die Bewegungsfähigkeit jedes Gelenks möglichst zu erhalten.

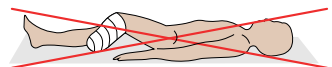
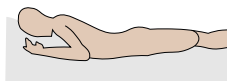
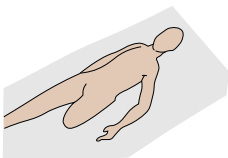
- Liegt Ihre Amputation unterhalb des Knies, müssen Hüfte und Knie dehnbar und beweglich bleiben.
- Liegt Ihre Amputation oberhalb des Knies, muss die Hüfte beweglich bleiben.

Dank einer guten Haltung im Liegen, Sitzen und Stehen bleibt Ihr Bewegungsumfang erhalten und Sie werden im Alltag schneller unabhängig.

Im Bett

Halten Sie das operierte Bein im Bett gestreckt und verwenden Sie kein Kissen, damit keine Versteifung auftritt, was sehr schnell passieren kann.

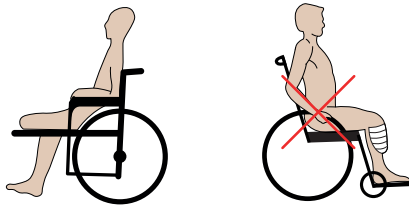
Wechseln Sie zudem alle zwei Stunden Ihre Position, um Hautschädigungen (Wundliegen) zu vermeiden. Wechseln Sie von der Rückenlage auf die Seite des nicht operierten Beins, setzen Sie sich aber auch an den Bettrand oder in den Rollstuhl. Die Bauchlage ermöglicht eine Dehnung der Hüfte. Versuchen Sie, dreimal täglich während 20 Minuten auf dem Bauch zu liegen.



Autonomie und Unabhängigkeit zurückgewinnen

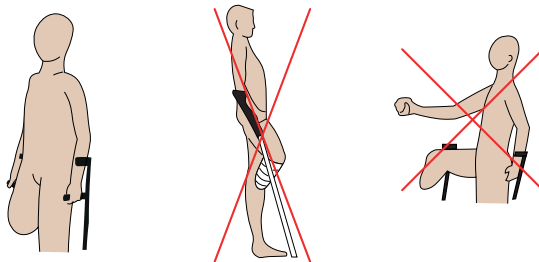
Im Sitzen

Auch im Sitzen ist eine gute Haltung wichtig. Verwenden Sie ein Stumpfkissen.



Im Stehen

Achten Sie beim Stehen ohne Prothese darauf, dass das operierte Bein gestreckt ist (Knie und Hüfte).



Autonomie und Unabhängigkeit zurückgewinnen

Ödeme

Die Bandagierung ist ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung. Sie hilft, das Ödem (Schwellung) zu reduzieren aber auch den Umfang und die Form des Stumpfes zu stabilisieren. Nach der Operation wird zunächst ein Verband ohne Kompression verwendet. In dieser ersten Phase steht die Wundheilung im Vordergrund. Es geht darum, dass sich das Ödem und das Hämatom (Bluterguss) nicht zu stark ausbreiten.

In einer zweiten Phase wird ein Kompressionsverband angelegt. Mit diesem Verband soll das Ödem reduziert werden, indem die Lymphdrainage gefördert und die im Stumpf angesammelte Flüssigkeit zurück in den Körper geleitet wird. Ein weiteres Ziel dieses Verbandes ist das Ausbilden des Stumpfes, damit er später vielleicht eine Prothese tragen kann.

Ist das Ödem unter Kontrolle und der Stumpf geformt, können Sie auf einen Kompressionsstrumpf wechseln, der jedoch stets getragen werden muss. Am wichtigsten ist hier, dass die Form des Stumpfes stabil bleibt.

Übungen

Übung macht bekanntlich den Meister! Übungen sind wichtig, denn sie ermöglichen Ihnen Muskelkraft und Ausdauer zu steigern und so mehr Unabhängigkeit zu erlangen. Diese Übungen können und sollten Sie täglich machen. Sie können mit den Übungen beginnen, sobald Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut Sie instruiert hat.



Hüfte und Knie beugen

Legen Sie sich auf den Rücken. Beugen Sie Knie und Hüfte so weit wie möglich und lassen Sie das Bein langsam wieder auf das Bett gleiten.

10x wiederholen.

Bein wechseln.



Bein heben

Legen Sie sich auf den Rücken mit angewinkeltem Bein. Das amputierte Bein bleibt während der Übung gestreckt. Bein vom Bett abheben.

5 Sekunden halten.

10x wiederholen.

Bein wechseln.



Hüfte dehnen

Ziehen Sie das Bein gegen Ihre Brust und halten Sie das Knie. Drücken Sie das amputierte Bein für 10 bis 30 Sekunden gegen den Boden, um es zu dehnen.

10x wiederholen.



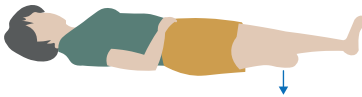
Die Brücke

Winkeln Sie das nicht operierte Bein an und heben Sie das Gesäss. Halten Sie dabei die Hüften auf gleicher Höhe. Anfangs können Sie auch ein Kissen unter das amputierte Bein legen.

5 Sekunden halten.

10x wiederholen.

Übungen



Oberschenkel stärken

Legen Sie sich auf den Rücken.
Spannen Sie die Oberschenkelmuskeln an und drücken Sie die Kniekehle gegen das Bett.

5 Sekunden halten.

10x wiederholen.



Abduktoren stärken

Legen Sie sich auf den Rücken.
Halten Sie die Beine gestreckt. Lassen Sie ein Bein nach aussen und zurück zum anderen Bein gleiten.

10x wiederholen.

Seite wechseln.



Knie stärken

Legen Sie sich auf den Rücken.
Legen Sie ein Rollkissen unter das Knie.
Strecken Sie das Knie so weit wie möglich.

5 Sekunden halten.

10x wiederholen.



Hüfte stärken

Legen Sie sich auf den Rücken.
Legen Sie ein Rollkissen zwischen Ihre Oberschenkel.
Klemmen Sie das Kissen mit Ihren Oberschenkeln.

5 Sekunden halten.

10x wiederholen.

Übungen



Hüfte stärken

Legen Sie sich auf die Seite.

Halten Sie die Hüften gerade, dann heben Sie das Bein vorsichtig an.

5 Sekunden halten.

10x wiederholen.



Hüfte strecken

Legen Sie sich auf den Bauch.

Heben Sie das amputierte Bein während 5 Sekunden an, dann langsam absenken.

10x wiederholen.



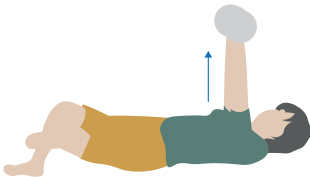
Knie strecken

Legen Sie sich auf den Bauch.

Beugen Sie die Knie abwechselungsweise nach oben.

5 Sekunden halten.

10x wiederholen.



Arme stärken

Legen Sie sich auf den Rücken.

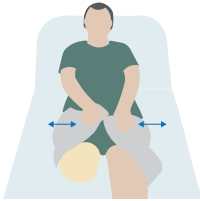
Strecken Sie die Arme oberhalb des Brustkorbs, die Ellbogen offen halten.

Langsam wieder absenken.

Ihr Therapeut kann Ihnen sagen, welche Gewichte Sie verwenden sollten.

10x wiederholen.

Übungen



Hüfte stärken

Legen Sie ein Theraband um die Hüfte. Druck mit den Händen aufbauen, Stumpf seitlich ausstrecken.

5 Sekunden halten, dann langsam lösen.

10x wiederholen.



Arme stärken

Klemmen Sie ein Theraband unter die Füße. Heben Sie die Arme über den Kopf.

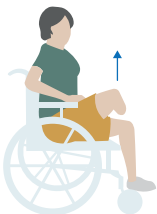
5 Sekunden halten, dann langsam lösen.

10x wiederholen.

Übungen im Rollstuhl

Rollstuhl immer bremsen. Die Therapeutinnen und Therapeuten zeigen Ihnen wie.

Hüfte und Knie beugen



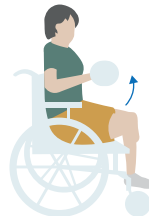
Oberschenkel so weit wie möglich vom Rollstuhl abheben, langsam absenken. mal wiederholen. Bein wechseln.

Knie sitzend stärken



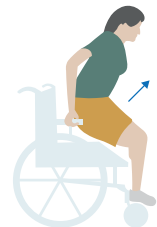
Knie so gut wie möglich strecken. 5 Sekunden halten. Langsam absenken. mal wiederholen. Ihr Physiotherapeut zeigt Ihnen, wie Sie die Übung mit Gewichten durchführen können. Bein wechseln.

Ellbogen beugen



Ellbogen beugen und strecken. mal wiederholen. Arm wechseln. Ihr Physiotherapeut zeigt Ihnen, wie Sie die Übung mit Gewichten durchführen können.

Arme stärken



Stemmen Sie sich mit den Händen aus der sitzenden Position von den Armstützen ab. mal wiederholen.

Alltagsaktivitäten wieder aufnehmen, Aufgaben erledigen und die Rückkehr nach Hause organisieren

Ihr Stumpf verändert sich und formt sich im ersten Jahr nach der Operation aus. Deshalb sind regelmässige Besuche bei Ihrem Arzt, Orthopäden und Ihren Therapeutinnen und Therapeuten wichtig.

Auch mit der Amputation werden Sie ein aktives Leben führen, mit Freunden ausgehen und soziale Kontakte pflegen. Um sich von einem Ort zum anderen zu bewegen, kann Ihnen auch ein Rollstuhl zur Verfügung gestellt werden.

Rückkehr nach Hause: Während Ihres Rehabilitationsaufenthalts wird Ihre Rückkehr nach Hause evaluiert. Es muss abgeklärt werden, welche Anpassungen in Ihrem Zuhause vorgenommen werden müssen. Gleichzeitig werden Sie mit Ihren Therapeutinnen und Therapeuten daran arbeiten, Ihre Fähigkeiten zurückzuerlangen.

Auto fahren: Je nach Situation muss einiges in die Wege geleitet werden, damit Sie wieder Auto fahren können. Ihr Auto und Ihr Führerausweis müssen angepasst werden. Vielleicht müssen Sie eine Prüfung absolvieren.

In den Alltag zurückfinden: Während der gesamten Therapie werden Sie dabei unterstützt, die Aktivitäten des täglichen Lebens wieder aufzunehmen. In der Ergotherapie üben Sie, Mahlzeiten zuzubereiten, zu duschen, einzukaufen usw. Auch wenn Ihr Leben nicht mehr das gleiche sein wird, werden Sie Schritt für Schritt Ihre Lebensqualität zurückzuerlangen. Mit bestimmten Anpassungen wird es Ihnen gelingen, wieder in Ihren Alltag zurückzufinden.

Wieder arbeiten gehen: Es ist möglich, wieder arbeiten zu gehen. In vielen Fällen kann die vorige Arbeit, wenn auch etwas angepasst, wieder aufgenommen werden. Ist eine Neuorientierung nötig, wird dieser aufwändige Prozess rasch eingeleitet.

Körperliche Tätigkeiten wieder aufnehmen: Bestimmte Aktivitäten werden Sie relativ schnell wieder beginnen können. Die Physiotherapeuten geben Ihnen hier gerne Rat. Verschiedene Vereinigungen bieten Schnupperlektionen für Sport für Menschen mit Behinderung an (z. B. Sport Handicap Fribourg).

Richtiges Verhalten und Risiken

Ich muss...

- Meinen Diabetes unter Kontrolle halten.
- Ausgewogen essen, um nicht zuzunehmen.
- Aufhören zu rauchen.
- Nicht einengende Socken und passende Schuhe in gutem Zustand tragen.
- Aktiv sein, mich so viel wie möglich bewegen.
- Meinen Blutdruck und meinen Cholesterolverwert kontrollieren.
- Meine Haut und Nägel täglich anschauen und bei Auffälligkeiten und Veränderungen meinen Arzt aufsuchen.
- Stösse vermeiden (zu Hause Teppiche und Gegenstände entfernen, die die Sturzgefahr erhöhen).
- Meine Füsse regelmässig von einem Podologen beurteilen und behandeln lassen.
- Meine Behandlung befolgen.
- Meine Gefässe in den Beinen von meinem Angiologen und auch die anderen Arterien (Herz / Hirn) regelmässig kontrollieren lassen.

Ich darf nicht...

- Mich allein um Beinwunden oder Mykosen kümmern, ich zeige sie immer meinem Arzt.
- Darauf warten, dass mein behandelnder Arzt meine Füsse kontrolliert.
- Zu lange oder eingewachsene Zehennägeln selbst schneiden.
- Medikamente absetzen, sobald ich keine mehr habe, ich suche vorher meinen behandelnden Arzt auf.
- Barfuss laufen.
- Zu süss und/oder fettig essen.

Richtiges Verhalten und Risiken

Seien Sie vorsichtig beim Aufstehen, insbesondere nachts. Im Halbschlaf könnten Sie denken, Ihr Bein sei immer noch da, und beim Aufstehen Ihr Gleichgewicht verlieren. Stellen Sie Ihren Rollstuhl oder Rollator in die Nähe Ihres Bettes.

Haben Sie anhaltende Schmerzen, kann dies auf Ihren Schlaf, Ihr Gehen, Ihre Stimmung und auf viele Tagesaktivitäten Einfluss haben. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Behandlungsteam.

Bei einem Hautausschlag, einer Rötung, einer Schwellung, einer Schürfung, bei offenen Wunden oder anderen Hautveränderungen des Stumpfes aber auch des nicht operierten Beins geben Sie stets Ihrem Arzt Bescheid.

Achten Sie auf Ihren Körper, Ihr Bein, Ihren Stumpf und Fuss. Bei Zweifeln konsultieren Sie eine Gesundheitsfachperson.

Vorbeugen ist einfacher als behandeln!

Kostenübernahme

Während Ihres Aufenthalts werden wir laufend evaluieren, was Sie benötigen. Die Ergotherapeutinnen und -therapeuten können Sie hier ebenfalls beraten und Ihnen behilflich sein.

Rechtliche Aspekte

Hier ein paar allgemeine Informationen zum Schweizer System.

Die Finanzierungsstellen

Jede in der Schweiz versicherte Person hat das Recht auf Übernahme der Kosten von Prothesen. Hilfsmittel können ebenfalls bewilligt werden, sofern sie für Ihre Erwerbstätigkeit aber auch für Ihren Alltag notwendig sind. Die IV übernimmt die Kosten für die Hilfsmittel, die für das Erreichen der Rehabilitationsziele notwendig sind.

Das Bundesgericht hält fest, dass der Patient das Recht auf eine funktionsfähige definitive Beinprothese hat, sofern diese zur Fortbewegung nötig ist, jedoch nicht darüber hinaus. Die IV muss der ständigen Entwicklung in diesem Bereich Rechnung tragen und ist in bestimmten Fällen gezwungen, sich anzupassen.

Möchte der Patient ein anderes Hilfsmittel, das den gleichen Zweck erfüllt, jedoch teurer ist, kann er für den Preisunterschied belangt werden.

Unfallversicherung

Ist die Amputation auf einen Unfall oder eine Berufskrankheit zurückzuführen, ist die Unfallversicherung verpflichtet, die Leistungen zu übernehmen. Die Versicherungsleistungen sollen dabei direkt einen physischen Funktionsverlust entschädigen. Bei einer Prothese ist dies der Fall, auch wenn sie ästhetischen Zwecken dient. Wie die IV ist auch die Unfallversicherung nicht verpflichtet, für das beste verfügbare Hilfsmittel aufzukommen, sondern für einfache und passende. Die Hilfsmittel müssen der Wirtschaftlichkeit Rechnung tragen und dem besten Kosten-Nutzen-Verhältnis entsprechen.

Kostenübernahme

Die AHV

Die Prothese wird von der AHV nur übernommen, wenn Sie bereits vor der Pensionierung eine Prothese hatten, diese weiterhin den ursprünglichen Anforderungen entspricht und die versicherte Personen ihren Wohnsitz in der Schweiz hat.

Die Krankenversicherung

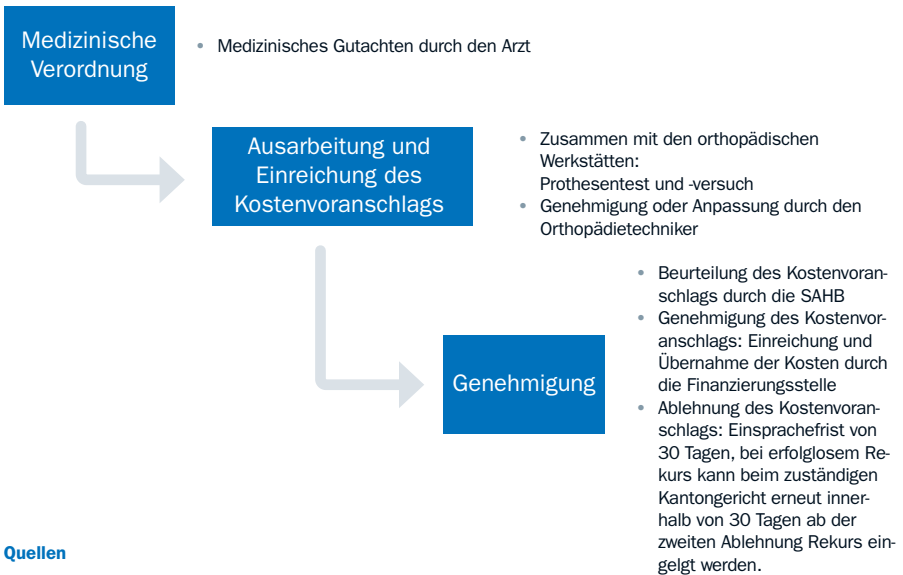
Die Krankenversicherung übernimmt die Kosten nur, wenn Sie den Anforderungen der IV nicht entsprechen. Die Krankenversicherung ist aber auch nicht verpflichtet zu zahlen, wenn die medizinischen Bedingungen nicht erfüllt sind. Da die Krankenversicherung die Zusatzleistungen nicht abdeckt, ist sie von sekundärer Bedeutung.

Grenzgänger

Die Leistungsübernahme hängt von der betroffenen Versicherung ab. Oft handelt es sich um europäisches Sozialrecht. In den meisten Fällen ist die Sozialversicherung an den Arbeitsort und nicht an den Wohnort gebunden.

Kostenübernahme

Prozedere Kostenübernahme



Quellen

Exercices pour amputation transfémorale. (s. d.). Legs4Africa.

Consulté 13 juin 2023, à l'adresse <https://www.legs4africa.org/care/above-knee-home-exercises/>

Chirurgie de l'amputation des membres inférieurs. <https://www.hug.ch/chirurgie-amputation-membres-inferieurs>

Clinique romande de réadaptation. Vivre après une amputation : De la réadaptation au retour à la maison.

L'Office de l'éducation des patients du CUSM. (2012). *Amputés Actifs : Le chemin vers l'indépendance.*

www.muhcpatienteducation.ca

Nova Scotia Health. (2021). *Limb Loss (Amputation) Post-operative Care.* <http://library.novascotia.ca>

Otto Bock Suisse AG. (2020). *Mobilité après amputation—Thérapie et rééducation.*

St-Michel's Hospital. (2018). *Your guide to leg amputation surgery : Information for patients and families.*

Gächter, T., & Hack-Leoni, S. (2020). *Vos droits en tant que patient.* - Otto Bock Suisse.

Wo Sie uns finden:

Ambulatorium Ergotherapie/Physiotherapie

HFR Freiburg – Kantonsspital
Chem. des Pensionnats 2–6
1752 Villars-sur-Glâne

T 026 306 61 60

Rehabilitation und Ambulatorium

HFR Meyriez-Murten
Chemin du Village 24
3280 Meyriez

T 026 306 73 83

T 026 306 73 53 (Physiotherapie/Ergotherapie)

Ambulatorium Ergotherapie/Physiotherapie

HFR Tafers
Maggenberg 1
1712 Tafers

T 026 306 61 60

Ambulatorium Ergotherapie/Physiotherapie

HFR Riaz
Rue de l'Hôpital 9
1632 Riaz

T 026 306 49 80