



Vivre avec son amputation

Informations destinées aux patients

3	Vivre avec son amputation
4	Page créative
5-9	Mes numéros utiles
10	Mes informations pratiques
11-12	Mon réseau de soins
13	Mon rôle
15-19	Entretien au quotidien
20-26	Vivre avec mon amputation
27-29	Retrouver mon autonomie et mon indépendance
30-33	Reprise des exercices
34	Reprendre mes activités de la vie quotidienne et gérer et organiser mes tâches pour pouvoir rentrer à domicile
35	Les bons gestes et les risques
36-38	Prise en charge des coûts financiers
37-39	Partie juridique
39	Sources
40	Où nous trouver

3 Vivre avec son amputation

Chère patiente, cher patient,

Ce classeur a été mis sur pied par des professionnels qui vous soutiennent dans votre parcours. Il vous accompagnera tout au long du processus, principalement après l'opération. Il a pour objectif de vous orienter, de vous servir d'aide-mémoire et de base de discussion avec les professionnels de santé ainsi qu'avec vos proches.

Vous avez dû prendre une décision pour votre santé et l'amputation était la meilleure solution. La rééducation qui vous attend est un long chemin qui débute directement après l'opération et s'intensifie en centre de réadaptation. Le but est de réapprendre à vivre au quotidien avec votre amputation.

Les professionnels vous aident à trouver de nouvelles techniques pour être le plus indépendant possible au quotidien. Vous êtes au centre de cette nouvelle équipe qui comprend, en plus de vous, le-la médecin, le-la physiothérapeute, l'ergothérapeute, le-la diététicien-ne, l'assistant-e social-e, l'orthopédiste et l'équipe infirmière. Cette opération est certes un grand changement mais la rééducation et votre investissement sont indispensables pour avancer sur le chemin de l'indépendance.

Dans les différents onglets, vous trouverez les réponses aux questions les plus fréquentes. Tous les spécialistes vous entourant restent à votre disposition! N'hésitez pas à les solliciter ! Ils sont là pour vous soutenir, vous guider et vous accompagner tout au long de ce chemin.

Notre objectif est de veiller à ce que vous receviez des soins adaptés à vos besoins !

4 Page créative

Cette page vous est entièrement dédiée ! Vous pouvez y noter vos objectifs, vos angoisses, vos craintes, vos rêves, etc. Sentez-vous libre d'exprimer à votre manière vos ressentis.

5 Mes numéros utiles

Mes numéros utiles _____

Mon médecin traitant : _____ numéro : _____

Mon orthopédiste : _____ numéro : _____

Adresse : _____

Ambulance : 144

Numéros HFR :

Secrétariat HFR Fribourg – Hôpital cantonal : 026 306 00 00

Secrétariat de la réadaptation HFR Meyriez-Murten : 026 306 70 00

Service des soins infirmiers HFR Meyriez-Murten : 026 306 70 22 ou 026 306 70 21

Service d'ergothérapie

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal : 026 306 19 30
- HFR Meyriez-Murten : 026 306 70 80
- HFR Riaz : 026 306 49 70
- HFR Tafers : 026 306 64 40

Service de physiothérapie

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal : 026 306 19 30
- HFR Meyriez-Murten : 026 306 73 53
- HFR Riaz : 026 306 49 80
- HFR Tafers : 026 306 61 60

Urgences / Permanences

- HFR Fribourg – Hôpital cantonal : 026 306 30 00
- HFR Meyriez-Murten : 026 306 71 10
- HFR Riaz : 026 306 40 20
- HFR Tafers : 026 306 60 30



Liste non exhaustive des associations

7

Association suisse ADEPA (Association de Défense et d'Etude des Personnes Amputées) – Antenne Suisse	Marco Fontana +41 79 769 17 65 Marco.fontana@bluewin.ch www.adepa.fr
Appartenances : Rencontre, formation, information	Rue des Terreaux 10 1003 Lausanne www.appartenances.ch
Association Suisse des Paraplégiques ASTO (Association Suisse des Techniciens en Orthopédie)	www.spv.ch www.asto.ch
Caritas : Aide au désendettement	Rue de Morat 8 1700 Fribourg T: 026 321 18 54 info@caritas-fr.ch
Service de l'action sociale	Service de l'action sociale Rte des Cliniques 17 Case postale 288 1700 Fribourg T +41 26 305 29 92
Croix-Rouge fribourgeoise	Rue G.-Techtermann 2 Case postale 1701 Fribourg Tél. 026 347 39 40 Fax 026 347 39 41 info@croix-rouge-fr.ch
EnableMe : Stiftung My Handicap	+41 71 911 49 49 info@enableme.ch Oberer Graben 3 9000 St.Gallen www.enableme.ch
Fondation Foyer Handicap	www.foyer-handicap.ch info@foyer-handicap.ch +41 22 309 11 50
Fondation MyHandicap	www.myhandicap.ch
Fondation Suisse de conseils en moyens auxiliaires	Dünnernstrasse 32 4702 Oensingen www.fscma.ch
Inclusion handicap : engagement pour les droits et la dignité de toutes les personnes handicapées	www.inclusion-handicap.ch

8 Liste non exhaustive des associations

Plusport Sport handicap	PluSport Sport Handicap Chriesbaumstrasse 6 8604 Volketswil www.plusport.ch
Prestations complémentaires :	Impasse de la Colline 1 – Case postale 176 – 1762 Givisiez 026 426 73 00 Prestations complémentaires (caisseavsfr.ch)
Pro Cap : association suisse des Invalides	Procap Suisse Rue de Flore 30 CP 2500 Bienne 3 www.procap.ch
Pro Infirmis : organisation pour personnes handicapées	Feldeggstrasse 71 Case postale 1332 8032 Zürich www.proinfirmis.ch Hotline 0848 0848 00
Pro Membro : association de défense des intérêts des personnes porteuses de prothèse(s) en Suisse	+41 79 833 36 17 www.promembro.ch
Pro Senectute	Pass. du Cardinal 18, 1700 Fribourg 026 347 12 40 www.prosenectute.ch
Rentes AVS / AI : Caisse de compensation du canton de Fribourg	Impasse de la Colline 1 – Case postale 176 – 1762 Givisiez 026 426 72 00 Rente de vieillesse de l'AVS (caisseavsfr.ch)
Service de la prévoyance sociale SPS	Rte des Cliniques 17 Case Postale 1700 Fribourg +41 26 305 29 68 www.fr.ch/dsas/sps
TCS: brochure « Mobilité illimitée – Conduire en toute sécurité malgré un handicap ou un âge avancé ».	www.tcs.ch/fr/tests-conseils/brochures-publications/info-guides/mobilite-illimitee.php

9 Liste non exhaustive des associations

Télé alarm : système d'appel d'urgence	Hotline 0800 84 37 27 www.swisscom.ch
Top Relais : Information aux employeurs et employés	www.toprelais.ch
Voyager sans barrière	Spitalweg 19 3902 Brigue-Glis www.cff.ch/handicap
WC-Guide : guides des WC publics en Suisse	Rue du Bourg 8 CP 2162 1920 Martigny www.eurokey.ch
Will s'Läbe wiitergaht	Verein Ufstah Brügglifeldweg 11 5034 Suhr info@ufstah.ch www.ufstah.ch
Sport Handicap de Fribourg	Route de Beaumont 20 1700 Fribourg 026 401 02 20 info@sh-fr.ch
Soins à domicile	

Mes informations pratiques

Physiothérapie – Ergothérapie de Fribourg – HFR Fribourg - Hôpital Cantonal

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

Étage -1 (U), ascenseurs jaunes

Physiothérapie – Ergothérapie de l'HFR Meyriez-Murten

Chem. du Village 24, 3280 Meyriez

Rez-de-chaussée – sur la droite

Physiothérapie - Ergothérapie HFR Riaz

Rue de l'Hôpital 9, 1632 Riaz

Étage -1 (B), ascenseur à gauche de l'entrée principale

Physiothérapie – Ergothérapie HFR Tafers

Maggenberg 1, 1712 Tafers

Étage 2 depuis l'entrée principale

Secrétariat de la RMS

Chem. du Village 24, 3280 Meyriez

Rez-de-chaussée – sur la droite à l'entrée

11 Mon réseau de soins

Mais au fait, qui fait quoi ?

Le-la chirurgien-ne : le-la chirurgien-ne et son équipe réalisent l'opération chirurgicale et suivent l'évolution durant la phase aiguë.

Le-la médecin réadaptateur-trice : est votre médecin de référence qui vous suivra tout au long de votre hospitalisation, voire même après en fonction de vos besoins. Il examine, prescrit les médicaments dont vous avez besoin et organise votre prise en charge. Il coordonne vos soins et votre réadaptation.

L'équipe soignante : composée d'infirmier-ère-s et d'assistant-e-s en soins, vous accompagne tout au long du processus d'apprentissage et vous aide à comprendre votre maladie et les traitements nécessaires. Le but est de devenir progressivement le plus autonome et indépendant dans les gestes de la vie quotidienne. Le rôle plus spécifique des soignant-e-s est un rôle de conseil, d'accompagnement, de suivi, d'enseignement de techniques, comme par exemple, la surveillance et le soin porté au moignon et à la jambe ou la gestion des techniques contrôlant la douleur.

Le-la physiothérapeute : va vous aider à retrouver du mouvement au quotidien. Il va travailler avec vous votre force, votre mobilité et votre équilibre. Il-elle vous guide dans la réalisation des exercices pour améliorer les capacités fonctionnelles afin que vous soyez sécuritaire lorsque vous bougez (marche, escaliers, etc.). Il-elle vous conseille dans l'adaptation des moyens auxiliaires de marche selon vos besoins en accord avec vos objectifs et vos capacités fonctionnelles.

L'ergothérapeute : a pour objectif d'encourager, de maintenir et/ou de rétablir votre capacité d'agir dans vos activités quotidiennes. L'activité représente à la fois un objectif et un moyen de thérapie. Il-elle propose d'entraîner vos capacités nécessaires pour réaliser les activités par le biais de mises en situation. Il est également possible d'adapter l'activité elle-même et l'environnement (hôpital et domicile) afin de vous rendre autonome et indépendant-e.

Mon réseau de soins

L'assistant-e social-e : peut vous offrir un soutien émotionnel et des conseils pour faire face à la perte de votre membre. Il peut également vous aider dans les changements imposés à votre mode de vie, comme les finances et les plans de retour à domicile.

Le-la prothésiste : selon vos besoins, vous aide à trouver la bonne prothèse adaptée à vos capacités. Il-elle s'occupe de créer une prothèse, de l'adapter à votre moignon, de faire les services d'entretien et les révisions de votre prothèse.

Le-la psychologue : vous accompagne au besoin durant le processus de réadaptation. Il-elle a pour objectif de préserver, d'évaluer et d'améliorer votre bien-être psychologique.

Le-la diététicien-ne : vous donne les informations pour vous aider à vous préparer des repas équilibrés et maintenir votre poids de forme.

Mon rôle

Vous êtes notre partenaire de soins. Ensemble, nous allons contribuer conjointement à planifier et coordonner les actions de soins, selon vos besoins et votre projet de vie. Avec l'équipe interdisciplinaire, vous aurez une relation de collaboration afin de rentrer dans un processus dynamique d'interactions et d'apprentissages. Votre engagement est primordial.

Le matériel nécessaire

Vous avez un fauteuil roulant durant votre séjour, pour vous déplacer dans l'hôpital. Il est dans un premier temps mis à disposition par l'hôpital. S'il est nécessaire pour rentrer à domicile, vous serez aidé par l'ergothérapeute pour les démarches d'acquisition. Le coût du fauteuil roulant est pris en charge par l'Al, l'AVS ou votre assurance accident.



15 **Entretien au quotidien**

Hygiène de la cicatrice

Normalement la cicatrice est fermée après environ 8 à 12 semaines. Dans certaines situations, cela peut prendre plus de temps. Même si la peau semble bien cicatrisée à l'extérieur, ce n'est pas le cas des étages inférieurs qui peuvent prendre beaucoup plus de temps. Une cicatrisation définitive peut prendre jusqu'à 2 ans.

Dès que la cicatrice ne présente plus de croûtes, avec l'accord du médecin ou du thérapeute, il est nécessaire de masser la cicatrice quotidiennement avec une crème spéciale (BOil, Nivea (boite bleue), Excipial Lipolotion, Avène Cicalfate, la Roche-Posay Cicaplast Baume B5, etc.). Les crèmes ne doivent pas être parfumées.

Il est primordial que la cicatrice reste souple. Voici quelques techniques de massage.

Cercles



« S »



Soulèvement/ « boudin »



Étirements en longueur



Effectuer cette mobilisation 2 à 3x par jour pendant 5 à 10 minutes.

Hygiène du moignon et de la jambe non opérée

Il est important d'examiner le moignon tous les jours, à l'aide d'un miroir si nécessaire. Voici quelques informations utiles pour prendre soin de votre moignon et de votre jambe saine.

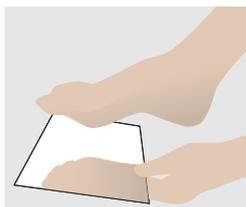
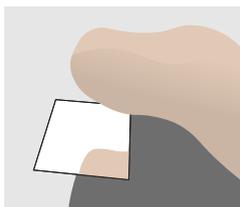
Laver

Il est important de laver le moignon tous les jours (plutôt le soir) avec un savon à pH neutre et sans parfum. Insistez sur les plis qui peuvent être le point de départ de macérations ou d'infections. Séchez le moignon avec une serviette de douche. Lavez votre autre jambe de la même manière que votre moignon. Privilégiez la douche aux bains de pied pour éviter les macérations et prenez soins de vos ongles qui doivent être coupés en respectant leur courbure naturelle et en évitant de couper leurs coins. Nous vous conseillons de faire appel à un podologue.



Examiner

Observez rigoureusement l'état de votre peau, à l'aide d'un miroir si besoin. Il faut vérifier qu'il n'y ait pas de signes de blessures, de rougeurs, de macérations, de démangeaisons ou autres. Si une modification de l'état de votre peau ou de l'aspect de votre jambe est observée, prenez contact rapidement avec le médecin.



Hygiène du moignon et de la jambe non opérée

S'habiller

Nous vous conseillons de porter des chaussettes en coton, non serrées, sans couture et de les changer quotidiennement. Il est également important de porter une chaussure adaptée et en bon état pour toutes les mobilisations.

Rappel

Portez toujours une chaussette en coton et une chaussure pour vous mobiliser. En cas d'apparition de plaie, de rougeur, de douleur ou toute autre modification de la peau ou du moignon, contactez votre médecin rapidement !

Mon hygiène de vie

Prendre soin de soi est essentiel !

Idéalement et dès aujourd'hui, vous pouvez agir sur certains facteurs pour améliorer la qualité de votre nouvelle situation et éviter les complications. Voici les changements que vous pouvez entreprendre qui ont un impact positif et durable sur votre quotidien.

- Renoncer au tabac : permet de favoriser la circulation et de diminuer le risque d'infection des plaies. En effet, la fumée ralentit la cicatrisation, augmente les risques d'obstruction des vaisseaux sanguins. Si l'arrêt du tabac est difficile pour vous, parlez-en à l'équipe. L'hôpital dispose de substituts, de thérapeutes ainsi que d'un médecin tabacologue qui peuvent vous soutenir dans le renoncement au tabac.
- Restreindre la consommation d'alcool : l'alcool a un effet direct sur les risques de chutes, notamment sur l'équilibre et va progressivement aussi porter atteinte au système sanguin et neurologique.
- Conserver un poids stable : permet de se sentir à l'aise dans ses mouvements et de garder un moignon stable.
- Avoir une alimentation équilibrée : permet de conserver un poids stable et un système cardiovasculaire optimal. Le service de diététicien-ne-s est à votre disposition pour des consultations personnalisées à vos besoins et notamment en cas de diabète, de dyslipidémie, etc.
- Bouger régulièrement sans déclencher de douleurs : tant pour les articulations, les muscles que la circulation sanguine, se mobiliser permet de conserver une indépendance maximale et une vie sociale de qualité.

Les risques et les complications

En cas de problèmes

Que FAIRE ?

- Consulter un médecin rapidement
- Eviter la douleur
- Stopper le port de la prothèse jusqu'au contrôle médical

Qui APPELER ?

- Votre médecin : _____
- Votre orthopédiste : _____

Le risque principal est l'apparition de plaies ou d'infections. En cas de doutes, il faut vous rendre chez votre médecin pour effectuer un contrôle. Ne perdez pas de temps, plus la problématique est prise en charge rapidement, plus elle sera traitée facilement.

Vivre avec mon amputation

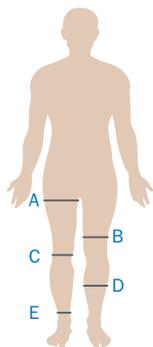
Avant l'opération

Pourquoi mon amputation est-elle nécessaire ?

L'amputation peut être recommandée dans différentes situations (infection, blessure, engelure, brûlure, artériopathie, etc.). La plus courante est due à une artériopathie des membres inférieurs. Il s'agit d'une maladie circulatoire où le rétrécissement des vaisseaux sanguins diminue la circulation sanguine dans les jambes. Elle est un signe d'accumulation de dépôts graisseux et de calcium dans les parois des artères (athérosclérose). Le manque de sang dans une zone peut amener une nécrose de la peau et des muscles, ce qui signifie la mort de ceux-ci. Les facteurs de risque sont notamment le vieillissement, le diabète et le tabagisme. Dans certaines situations, l'amputation peut permettre de retrouver une certaine qualité de vie.

Comment le niveau d'amputation est-il choisi ?

Le niveau d'amputation est décidé par les médecins selon différents paramètres : la qualité de vos artères, la sévérité de l'infection, l'importance de la destruction des tissus, votre autonomie avant l'amputation et vos capacités futures à utiliser ou non une prothèse. Votre avis a également son importance dans la prise de décision.



- A.** Désarticulation de la hanche : la jambe est amputée au niveau de l'articulation de la hanche.
- B.** Transfémorale : l'amputation est faite au-dessus du genou.
- C.** Désarticulation du genou : l'amputation est faite au niveau du genou.
- D.** Transtibiale : l'amputation est faite au-dessous du genou.
- E.** Amputation au niveau du pied
 - i.** Transmétatarsienne : la partie avant du pied est enlevée
 - ii.** Amputation des orteils

L'amputation est la solution pour améliorer votre qualité de vie et votre état général à long terme.

Vivre avec mon amputation

Comment se déroule l'opération ?

Une amputation est une chirurgie dont l'objectif est d'enlever une partie d'un membre. L'opération a lieu dans une salle opératoire, sous anesthésie générale, et dure entre 1h et 2h. La durée de l'intervention varie selon le niveau de l'amputation. Une fois la partie atteinte enlevée, le chirurgien va utiliser les muscles et la peau afin de former votre moignon.

Après l'opération

Dès l'opération réalisée, nous vous accompagnons à chaque étape : du premier pansement au retour dans les activités de la vie quotidienne. Le médecin réadaptateur est votre interlocuteur principal. Vous résidez d'abord une dizaine de jours à l'hôpital, puis vous êtes accueilli-e dans un centre de réadaptation pour quelques mois. Un rendez-vous avec le-la chirurgien-ne pour un contrôle du moignon est planifié à votre sortie de réadaptation. Au besoin, un rendez-vous avec lui-elle peut être organisé durant votre séjour.

Quelles sont les principales étapes ?

Dans un premier temps, l'objectif est de refermer la cicatrice et de prendre soin du moignon. Vous allez également préparer au mieux votre corps afin de retrouver de la force, de l'endurance et de l'équilibre le plus rapidement possible. Pour ce faire, vous allez travailler en thérapie individuelle avec les physiothérapeutes et les ergothérapeutes.

Dans un deuxième temps, principalement en centre de réadaptation et selon vos besoins, vos capacités et vos ressources, vous allez travailler pour retrouver un maximum d'indépendance dans les gestes de la vie quotidienne. C'est également là que toute l'équipe interdisciplinaire et vous allez décider des éventuelles adaptations à faire et du lieu de vie après l'hôpital.

Vivre avec mon amputation

Aurais-je des douleurs ? Si oui que puis-je faire ?

La douleur du moignon est le symptôme le plus fréquent. Il y a généralement trois types de douleurs bien distinctes. Les douleurs de la zone opérée (dites locales), l'allodynie (hypersensibilité de la peau) et les douleurs fantômes qui concernent la partie amputée de la jambe.

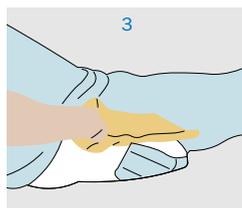
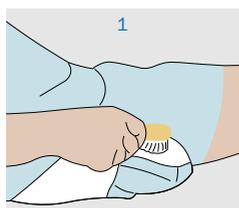
a. Douleurs locales

Ces douleurs concernent la cicatrice, l'hématome et l'inflammation qui surviennent après l'opération. Il s'agit d'un processus naturel pour le corps humain. Elles durent quelques semaines et diminuent progressivement.

Par la suite, il est possible de ressentir une douleur locale. Cette douleur est un signal d'alarme associé à certains autres signes (rougeur, modification de la couleur de la peau, augmentation des douleurs lors des activités, apparition de plaies, écoulements, etc.). Dans ces cas-là, un avis médical est nécessaire afin d'exclure un problème vasculaire, une infection ou de mauvais points d'appuis.

b. Hypersensibilité de la peau

Après l'opération, la zone autour de la cicatrice peut devenir très sensible. N'hésitez pas à le dire à l'équipe soignante. Les ergothérapeutes peuvent vous montrer comment rendre la peau moins sensible au moyen de brosses douces ou autres textures avec lesquels vous pouvez caresser ou tapoter la zone hypersensible. N'utilisez que des objets et matériaux qui sont confortables pour vous, et partez d'en haut pour progressivement descendre en direction de la zone hypersensible. Le but est de désensibiliser la zone.



Vivre avec mon amputation

c. Sensations ou douleurs fantômes

Il est important de différencier les sensations des douleurs. Il n'est pas rare de continuer à sentir son membre comme si physiquement il était encore là. La sensation fantôme fait uniquement référence à ce ressenti qui est indolore.

Une douleur fantôme est une douleur localisée sur la partie manquante du membre amputé. Cette sensation n'est pas dangereuse, elle peut durer plusieurs mois ou plusieurs années mais régresse habituellement avec ou sans traitement. Elle s'explique par le fait que normalement, chaque partie du corps est reliée au cerveau par un réseau nerveux à deux sens : un sens aller qui envoie des messages sensoriels vers le cerveau et un sens retour qui envoie des messages moteurs et qui permet notamment les mouvements. Dans votre cas, la partie de la jambe enlevée ne transmet plus d'informations et induit l'impression de douleurs pour le cerveau. Cette douleur n'a pas d'horaire et donne parfois des sensations de fourmillements, de décharges électriques, de brûlures, etc.

Il existe différents traitements pour les diminuer, tels que des médicaments, des exercices de relaxation, de percussion du moignon avec les doigts, d'ultrasons, de visualisation et de réalisation que le membre n'est plus là.

Une des principales thérapies est la thérapie miroir. Avec cette technique, on va chercher à conditionner le cerveau pour lui donner l'information que la jambe amputée va bien. Il est important de faire cette thérapie entourée de thérapeutes pour vous guider tout au long du processus.

Vivre avec mon amputation

d. Gestion de la douleur au quotidien

Il est important d'en parler aux différents professionnels qui vous entourent. Ils peuvent vous aider à trouver le meilleur moyen pour la traiter.

Il est nécessaire de se poser 5 questions lorsqu'on a mal :

Où ai-je mal ?

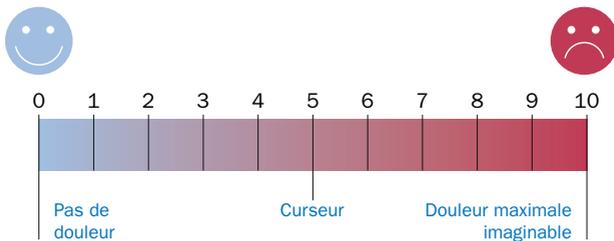
Quand ai-je mal ?

Depuis quand ?

Comment se manifeste-elle ?

Quelle est l'intensité de cette douleur ?

L'échelle peut vous aider à quantifier la douleur.



Un traitement antalgique peut comporter :

- des médicaments antalgiques usuels ;
- des médicaments spécifiques aux douleurs neuropathiques ;
- du TENS (neurostimulation électrique transcutanée) ;
- des techniques de rééducation (thérapie du miroir, désensibilisation, etc.) ;
- une prise en charge psychologique (surtout en cas de douleurs chroniques).

Mes émotions et mon image corporelle

Comment vais-je me sentir après l'opération ?

Beaucoup de sentiments et d'émotions peuvent apparaître. Vous pouvez être choqué-e, dans le déni, en colère, triste, anxieux-se, soulagé-e, impuissant-e, etc. Ces sentiments peuvent être effrayants et accablants. Vous pouvez connaître des hauts et des bas. Toutes ces émotions sont normales et peuvent modifier votre gestion du quotidien, mais font parties du processus de guérison. Quelles qu'elles soient, il est important que vous les verbalisiez auprès de l'équipe. Nous pouvons vous proposer des moments d'échange et d'écoute. Ces sentiments évolueront avec le temps.

Comment puis-je gérer mes sentiments ?

Voici quelques pistes :

- échanger sur vos émotions et vos sentiments ;
- définir ce que les autres peuvent faire pour vous aider et identifier ce que vous êtes capable de faire seul-e ;
- rester patient-e : vous êtes de moins en moins dépendant-e des autres et de plus en plus capable de faire vous-même les choses ;
- rester indulgent-e avec vous-même et accepter de demander de l'aide ;
- tenir un journal de bord : vous pouvez y noter les dates et événements importants qui ont eu lieu depuis votre opération. La page création est là pour vous.

Mes émotions et mon image corporelle

La vision de mon corps

L'image de notre corps ou image corporelle est la représentation que nous avons de notre propre corps. Cette perception de nous est liée à nos capacités fonctionnelles, nos pensées, nos jugements, nos émotions et nos sensations. L'image corporelle est également intimement liée à l'estime de soi. Tout changement corporel va l'impacter. Une amputation représente un grand changement pour l'image corporelle et peut avoir un impact important sur l'estime de soi. Ce changement peut être plus ou moins difficile à accepter. N'hésitez pas à solliciter de l'aide.

Parfois, la première sortie en public peut paraître effrayante. Vous travaillez avec toute l'équipe pour apprendre à gérer au mieux votre nouveau corps face à toute situation. N'hésitez pas à demander aux thérapeutes qu'ils vous expliquent les challenges qui vous attendent pour en faire des objectifs d'apprentissage (par exemple : devoir monter 3 étages pour rendre visite à un proche). Les thérapeutes feront de vos objectifs leur priorité de traitement.

Le plus important maintenant est...

... de prendre soin de vous et de votre corps !

Retrouver mon autonomie et mon indépendance

L'objectif est de retrouver au maximum les capacités d'avant l'amputation. Pour atteindre cela, il est nécessaire d'être rigoureux-se avec la posture, les exercices au lit ou au fauteuil, les techniques de transferts et les thérapies avec les professionnels. Votre implication est nécessaire !

Ma posture

La position du corps après une amputation est primordiale. L'objectif est de maintenir au maximum les capacités de mouvement de chaque articulation.

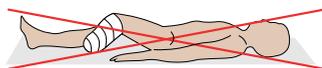
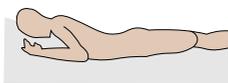
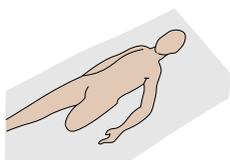
- Si votre amputation est en-dessous du genou, la hanche et le genou doivent rester souples et mobiles.
- Si votre amputation est au-dessus du genou, la hanche doit rester mobile.

Grâce à une bonne posture au lit, en position assise et debout, les mouvements resteront possibles et vous deviendrez plus rapidement indépendant-e dans votre quotidien.

Au lit

Au lit, il est important de garder la jambe opérée tendue et sans coussin afin d'éviter les raideurs qui peuvent apparaître très rapidement.

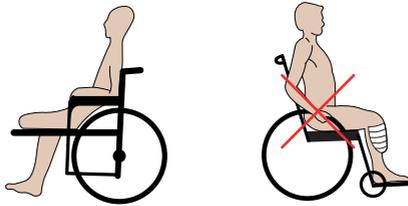
Il faut également changer de position toutes les deux heures, pour éviter l'apparition de plaies au niveau de la peau (escarres). Il est important de passer de la position « couché sur le dos » à « couché sur le côté de la jambe non opérée », mais également de vous asseoir au bord du lit ou au fauteuil. La position sur le ventre permet de faire un stretching au niveau de la hanche. Il est bien de la tenter 3x par jour durant 20 minutes.



Retrouver mon autonomie et mon indépendance

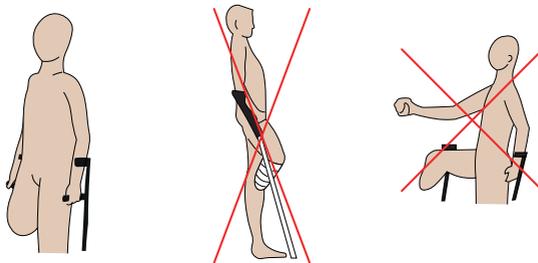
Assis

Lorsque vous êtes assis-e, il est également important de maintenir une bonne position avec un repose-moignon.



Debout

Lorsque vous êtes debout sans prothèse, il est important de garder la jambe opérée tendue, autant au niveau du genou que de la hanche.



Retrouver mon autonomie et mon indépendance

Gestion de l'œdème (risque)

Le bandage est une composante essentielle du traitement, il permet de diminuer l'œdème mais également de stabiliser le volume du moignon ainsi que sa forme. Après l'opération, il s'agit d'un bandage non compressif. L'objectif dans un premier temps est la cicatrisation. Il faut éviter que l'œdème et l'hématome ne prennent trop de place.

Dans un 2ème temps, le bandage devient compressif. L'objectif de ce bandage est de diminuer l'œdème, en favorisant le drainage lymphatique et ainsi permettre au liquide accumulé au niveau du moignon de circuler à nouveau dans le corps. Le deuxième but de ce bandage est de former le moignon d'une manière qui lui permettra peut-être d'accueillir une prothèse plus tard.

Une fois que l'œdème est stabilisé et le moignon modelé, vous pouvez utiliser un bas de compression qui doit être porté systématiquement. L'objectif principal est de maintenir une forme de moignon stable.

Reprise des exercices

Les exercices sont importants et c'est à vous de jouer ! Ils vous permettent d'augmenter votre force musculaire et votre endurance, ce qui vous mène vers l'indépendance. Vous pouvez/devez faire ces exercices quotidiennement. L'exercice peut être commencé une fois que vous l'aurez vu avec votre thérapeute.



Flexion de la hanche et du genou

S'allonger sur le dos.

Plier le genou et la hanche autant que possible, puis ramener lentement la jambe sur le lit.

Répéter 10x.

Puis changer de jambe.



Levés de jambe

S'allonger sur le dos en pliant la jambe.

La jambe amputée doit être droite tout au long de l'exercice.

Soulever la jambe du lit.

Tenir 5 secondes.

Répéter 10x.

Puis changer de jambe.



Étirement de la hanche

Plier la jambe vers la poitrine et tenir le genou.

Pousser la jambe amputée vers le bas de 10 à 30 secondes pour l'étirer.

Répéter 10x.



Le Pont

Plier la jambe valide puis lever le fessier.

Garder les hanches à même hauteur.

Possibilité de mettre un support sous la jambe amputée pour commencer.

Tenir 5 secondes.

Répéter 10x.

Reprise des exercices



Renforcement de la cuisse

S'allonger sur le dos.

Serrer les muscles de la cuisse et coller l'arrière des genoux contre le lit.

Tenir 5 secondes.

Répéter 10x.



Renforcement des abducteurs

S'allonger sur le dos.

Garder les jambes tendues

Faire glisser une jambe vers l'extérieur puis la ramener vers l'autre.

Répéter 10x.

Puis changer de côté.



Renforcement du genou

S'allonger sur le dos.

Placer un oreiller roulé sous le genou.

Étendre le genou autant que possible.

Tenir 5 secondes.

Répéter 10x.



Renforcement de la hanche

S'allonger sur le dos.

Placer un oreiller roulé entre vos cuisses.

Serrer l'oreiller avec les cuisses.

Tenir 5 secondes.

Répéter 10x.

Reprise des exercices



Renforcement de la hanche

S'allonger sur le côté.
Garder les hanches bien droites,
Puis lever doucement la jambe de bas en haut.

Tenir 5 secondes.

Répéter 10x.



Extension de la hanche

S'allonger sur le ventre.
Garder la jambe amputée élevée pendant 5 secondes, puis redescendre doucement.

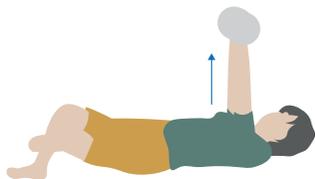
Répéter 10x.



Flexion - Extension du genou

S'allonger sur le ventre.
Plier chaque genou vers le haut, l'un après l'autre.
Tenir 5 secondes.

Répéter 10x.



Renforcement des bras

S'allonger sur le dos.
Tendre les bras au-dessus du torse les coudes ouverts.
Les baisser lentement.
Ajouter des poids ou Theraband selon les directives des thérapeutes.

Répéter 10x.

Reprise des exercices



Renforcer les hanches

Utiliser un Theraband autour des hanches. Maintenir une pression grâce aux mains jointes puis écarter latéralement le moignon.

Tenir 5 secondes puis revenir doucement.

Répéter 10x.



Renforcement des bras

Prendre un Theraband et coincer-le sous le pied. Monter les bras au-dessus de la tête.

Tenir 5 secondes puis redescendre doucement.

Répéter 10x.

Exercices en fauteuil roulant

Freinez toujours le fauteuil roulant. Les thérapeutes sont là pour vous montrer comment faire.

Flexion de la hanche et du genou



Soulever la cuisse au-dessus du fauteuil aussi haut que possible. La baisser lentement.

Répéter __ fois.

Répéter avec l'autre jambe.

Renforcement du genou, en position assise



Étendre le genou autant que possible. Tenir 5 secondes. L'abaisser lentement.

Répéter __ fois. Le physiothérapeute vous montrera comment faire l'exercice avec des poids. Répéter avec l'autre jambe.

Flexion du coude



Plier et étendre le coude.

Répéter __ fois. Répéter avec l'autre bras.

Le physiothérapeute vous montrera comment faire l'exercice avec des poids.

Renforcement des bras



En position assise, se soulever du fauteuil roulant en poussant vers le bas, sur les accoudoirs, avec les mains.

Répéter __ fois.

Reprendre mes activités de la vie quotidienne, gérer et organiser mes tâches pour pouvoir rentrer à domicile

Votre moignon change de forme et se modifie durant la première année après l'opération. C'est pour cette raison que des visites régulières chez votre médecin, votre orthopédiste et vos thérapeutes sont importantes.

Une amputation ne vous empêche pas d'être à nouveau actif-ve, de sortir avec des amis et d'avoir des relations sociales. Un fauteuil roulant peut également être mis à disposition pour faciliter certains déplacements.

Pour rentrer à la maison : lors du séjour en réadaptation, le retour chez vous est évalué. Une évaluation du domicile peut être nécessaire pour voir quelles adaptations doivent être faites. En parallèle, en thérapie, vous travaillez à récupérer au maximum vos capacités d'avant avec les thérapeutes.

Pour conduire : selon votre situation, tout un processus est nécessaire pour reprendre la conduite. Le véhicule doit être adapté en conséquence ainsi que votre permis de conduire. Il peut être nécessaire de devoir passer par un test d'aptitude pour le garder.

Retrouver votre quotidien : tout au long des thérapies, vous serez soutenu-e pour reprendre vos activités quotidiennes. En ergothérapie, vous entraînez la préparation des repas, comment prendre votre douche mais également comment faire vos courses, etc. Même si la vie ne sera pas tout à fait pareille, vous allez retrouver, petit à petit, votre qualité de vie d'avant. Certains changements vont permettre d'adapter votre vie d'avant à celle d'aujourd'hui.

Reprendre son travail : il est possible de reprendre le travail. Dans bien des cas, celui d'avant peut être adapté. Si un processus de réorientation doit être fait, ces questions sont abordées rapidement, car le processus est long.

Reprendre les activités physiques : certaines activités peuvent être reprises relativement rapidement. Les physiothérapeutes peuvent vous orienter vers les possibilités d'activités physiques. Plusieurs associations proposent la découverte de sports adaptés aux handicaps (ex : sport handicap).

Les bons gestes et les risques

Je dois ...

- Bien contrôler mon diabète.
- Manger de manière équilibrée afin d'éviter la prise de poids.
- Arrêter de fumer.
- Porter des chaussettes non serrées et des chaussures adaptées et en bon état.
- Être actif·ve, bouger le plus possible.
- Surveiller ma tension artérielle, mon taux de cholestérol.
- Surveiller ma peau et mes ongles tous les jours ; voir mon médecin si quelque chose me semble anormal ou nouveau.
- Éviter les chocs (à la maison, enlever les tapis et les obstacles susceptibles de me faire tomber).
- Faire surveiller et soigner mes pieds régulièrement par un podologue.
- Bien suivre mon traitement.
- Faire surveiller régulièrement les artères de mes jambes par mon angiologue habituel, et les autres artères (cœur/cerveau).

Je ne dois pas ...

- Me soigner tout·e seul·e lorsque j'ai une plaie de la jambe ou des mycoses : j'en parle impérativement à mon médecin.
- Attendre de voir mon médecin traitant pour qu'il surveille mes pieds.
- Me couper moi-même les ongles des orteils lorsqu'ils sont trop longs ou que j'ai un ongle incarné.
- Arrêter mes médicaments lorsque je n'en ai plus à la maison, mais revoir mon médecin traitant avant.
- Marcher pied nu.
- Manger trop sucré et/ou trop gras.

Prise en charge des coûts financiers

Soyez attentif-ve, surtout durant la nuit quand vous voulez vous lever. Si vous avez l'impression que votre jambe est toujours là, vous risquez de vous lever et de perdre l'équilibre. Gardez proche de votre lit le fauteuil roulant ou le déambulateur.

Si une douleur persiste, elle peut réduire la qualité de votre sommeil, de votre marche, de votre humeur, et du nombre d'activités réalisées durant la journée. Parlez-en à l'équipe.

Si vous observez une éruption cutanée, une rougeur, un gonflement, des frottements, des plaies ouvertes ou toute autre modification de votre peau, que ce soit au niveau du moignon ou de la jambe non opérée, il faut impérativement en parler à votre médecin.

Prenez soin de votre corps, de votre jambe, de votre moignon et de votre pied. En cas de doute, consultez un professionnel de la santé.

La prévention est plus facile que le traitement!

Prise en charge des coûts financiers

Tout au long de votre séjour, nous évaluerons les aides qui vous seront nécessaires. Les ergothérapeutes et le service de liaison peuvent également vous conseiller et vous guider dans les démarches.

Partie juridique

Voici quelques informations globales sur le système suisse.

Les organismes de financement

Toute personne assurée en Suisse a droit à la prise en charge de prothèses. Les moyens auxiliaires peuvent être accordés s'ils sont nécessaires pour exercer une activité à but lucratif mais également pour le quotidien. L'AI prend à sa charge les moyens auxiliaires répondant au but de la réadaptation.

Le tribunal fédéral a estimé que le patient a droit à une prothèse de jambe fonctionnelle définitive, dans la mesure où elle est nécessaire à la locomotion, mais pas au-delà. L'AI ne peut ignorer l'évolution constante dans le domaine et doit s'adapter dans certains cas spécifiques.

Si le patient souhaite un autre moyen auxiliaire qui répond aux mêmes fonctions mais dont le prix est plus élevé, il peut mettre la différence de prix.

Assurance-accidents

Si la raison de l'amputation est en lien avec un accident ou une maladie professionnelle, l'assurance-accidents est tenue de verser les prestations. Les aides de l'assurance sont destinées à compenser directement une perte fonctionnelle physique. La prothèse entre dans ce cas, même si elle est à but esthétique. Idem qu'avec l'AI, l'assurance-accidents n'est pas obligée de fournir le meilleur moyen auxiliaire possible mais doit rembourser les moyens auxiliaires simples et adéquats. Les moyens auxiliaires doivent respecter le principe d'efficacité économique : le meilleur rapport coût-bénéfice.

Prise en charge des coûts financiers

L'AVS

La prothèse peut être prise en charge par l'AVS uniquement si vous possédiez déjà une prothèse avant la retraite, tant qu'elle continue de remplir les conditions d'avant, et uniquement pour les personnes domiciliées en Suisse.

L'assurance-maladie

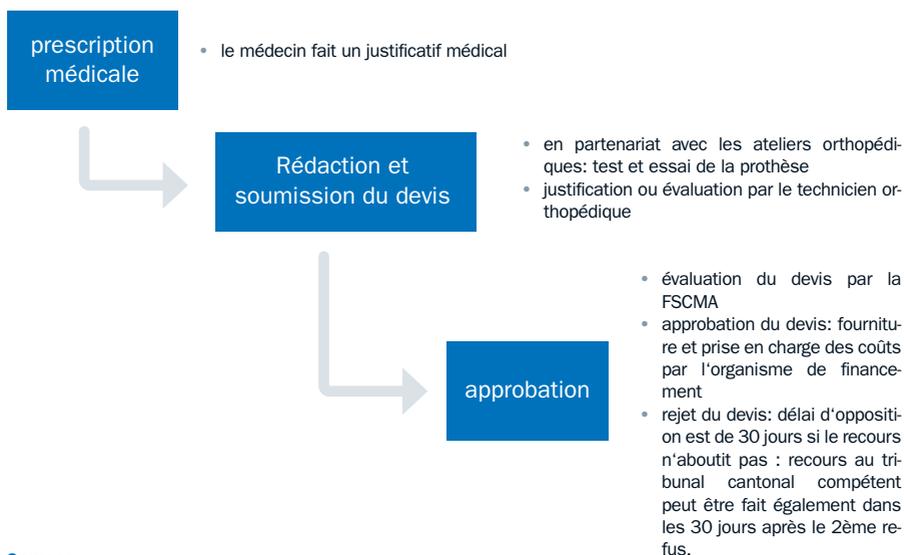
L'assurance-maladie prend en charge la prothèse uniquement si vous ne remplissez pas les conditions de l'AI. Mais l'assurance-maladie n'est pas non plus tenue de payer si les conditions médicales ne sont pas remplies. Comme l'assurance-maladie ne couvre pas les prestations complémentaires, elle n'a donc qu'une importance secondaire.

Frontalières / frontaliers

La couverture de prestation dépend de l'assurance concernée. Souvent, il s'agit du droit social européen. Dans la majorité des cas, la sécurité sociale est rattachée au lieu de travail et non au lieu résidentiel.

Prise en charge des coûts financiers

Procédure de prise en charge financière



Sources

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.

Où nous trouver ?

Service ambulatoire ergo-physio

HFR Fribourg

Chem. des Pensionnats 2/6

1752 Villars-sur-Glâne

Tél. 026 306 61 60

Service de réadaptation et service ambulatoire

HFR Meyriez-Murten

Chemin du Village 24

3280 Meyriez

Tél. 026 306 73 83

Tél. 026 306 73 53 (physio-ergo)

Service ambulatoire ergo-physio

HFR Tafers

Maggenberg 1

1712 Tafers

Tél. 026 306 61 60

Service ambulatoire ergo-physio

HFR Riaz

Rue de l' Hôpital 9

1632 Riaz

Tél. 026 306 49 80