Sahva

BRUGERVEJLEDNING
PROTESELINER

Indholdsfortegnelse

Indledning
Din liner
Hvad er en liner?

Brug af liner
Formålet med anvendelsen af liner
Valg af størrelse

Sådan bruger du din liner
Brugsanvisning
Sådan tager du din liner på/af

Sådan vedligeholder du din liner
Sådan vasker du din liner
Maskinvask af din liner
Tørring af din liner
Opbevaring af din liner

Sådan plejer du huden
Sådan plejer du stumpen
Hudproblemer og løsninger

Behandlingsskema: Linertilvænning

Egne notater

Måltagning
Afsnit henvendt til fagpersoner / Gængse linerstørrelser

Indledning

Din liner
Du har fået en liner, som er valgt, så den passer til netop dine forudsætninger og behov.

Denne brochure hjælper dig med at gøre brugen af din liner så funktionel og problemfri som mulig.

Hvad er en liner?
En liner er konstrueret til at stabilisere stumpens bløddele, ødem og form. Umiddelbart efter amputation bruges en liner til at forme stumpen, da den har en fremmende virkning på sårhelingen – når den er sat rigtig på. De fleste oplever, at det er rart at få en liner på, fordi den er tætsiddende og øger din kropsbevidsthed.

Lineren beskytter huden mod gnavsår fra protesehylster samt stød og tryk der kan opstå, når man bruger en benprotese. Lineren sikrer at din protese sidder ordentlig fast.

Der findes forskellige linermodeller i forskellige tykkelser og materialer.
Din bandagist vælger den liner, som giver dig bedst mulig funktion og som tilgodeser dine individuelle forudsætninger og behov.

Brug af liner

Du tager typisk din liner i brug 5-7 dage efter din amputation i samarbejde med fysioterapeuten eller din bandagist. I begyndelsen handler det om tilvænning, da lineren kan genere og stramme lidt, indtil kroppen vænner sig til den. Herefter skal du have lineren på i nogle timer hver dag for til sidst at kunne have den på hele dagen.

Formålet med anvendelsen af liner

- Mindske ødem (væskeophobning)
- Fremme sårhelingen
- Forebygge smerter som følge af hævelse på stumpen
- Forme stumpen til en eventuel protese senere

De største forandringer i stumpen sker i løbet af de første uger efter operationen. Derfor er det vigtigt, at du starter tilvænningen til din liner tidligt, da det fremmer din genoptræning. Hvis din stump ændrer sig meget i løbet af natten, kan du med fordel anvende en stumpkompressionsstrømpe om natten. Læs mere om stump-kompressionsstrømper på sahva.dk

Hvordan du skal bruge din liner, kan påføres af din behandler i skemaet på side 18.

Valg af størrelse

Størrelsen på lineren vælges ved, at der tages et mål af stumpens omfang. I takt med at omfanget mindskes, vælges en mindre linerstørrelse for fortsat optimal kompression af stumpen. Typisk skiftes linerstørrelsen:

- 2-4 gange i løbet af benstumpens helingsperiode.
- 1-2 gange i løbet af armstumpens helingsperiode.

Begynd med at have lineren på i 2x1 time den 1. dag. Hvis du ikke oplever nogle gener ved dette, kan du med fordel have lineren på i 2x2 timer på dag 2 osv.

Tidsperioden øges gradvist indtil 2x4 timer dagligt. Når du har haft lineren på i 2x4 timer dagligt flere dage i træk, kan du begynde at have den på hele dagen.

Du skal ikke have lineren på om natten.

Ved gener eller ubehag optrappes tidsperioden mere konservativt med ½ time ad gangen. Det vil sige 2x½ time / 2x1 time / 2x1½ time / 2x2 timer osv.

Følg disse retningslinjer med mindre andet er aftalt med din bandagist.

Sådan bruger du din liner

Brugsanvisning
Kontrollér din liner jævnligt, så den ikke er beskadiget på nogen måde.
En beskadiget liner skal udskiftes. Kontakt din bandagist, hvis det er tilfældet.

Udsæt ikke indersiden af din liner for direkte kontakt med glas- eller kulfiber. Kontakt din bandagist, hvis din liner ved en fejltagelse er blevet udsat for fremmede genstande eller kemikalier.

Sådan tager du din liner på
Inden lineren tages på, skal stumpen være ren og tør. Brug et plaster over arret, hvis der stadig er sårskorper, sting (suturer) eller hæfteklammer (agraffer) på stumpen.

Vend vrangen ud på lineren.

Kontrollér, at linerens inderside er ren, tør og fri for fremmedlegemer. Ellers er der risiko for hudirritationer.

Tag fat om lineren, som billedet viser. Tryk linerens bund så flad som muligt.

Når bunden er trykket maksimalt flad, sættes lineren stabilt mod enden af arm- eller benstumpen. Hvis lineren ikke har været trykket helt flad, kan der opstå luft mellem enden af stumpen og lineren. Det kan give hudproblemer hvis liner ikke er helt flad.

Rul lineren så højt op som muligt, til den vender rigtigt igen.

Vær opmærksom på, at negle og skarpe genstande kan beskadige lineren.

Hvis din liner ikke har tekstilovertræk, kan du bruge glidespray for at lette påtagning af lineren. Vend vrangen ud på lineren. Spray ned i lineren (det vil sige på linerens yderside) og rul den på. Tør overflødigt glidespray af, når lineren vender retsiden/ydersiden helt udad igen.

Hvis du føler at linerens overkant gnaver eller generer huden, kan du mindske spændingen ved at løfte linerens overkant fri af huden. Vær opmærksom på, at du kun løfter et lille område, så der ikke dannes luftlommer længere nede i lineren.

Sådan tager du din liner af
Rul lineren af ved at trække i toppen af lineren, så den bukker om.

Rul den forsigtigt helt af arm- eller benstumpen. Hold lidt imod i bunden, så den ikke ruller for hurtigt af – det kan godt være lidt ubehageligt.

Hvis du havde behov for glidespray til påsætning, anbefales det også til aftagning, så lineren glider lettere af.

Husk, spray kun ydersiden/udenpå inden den rulles af.

Når du tager din liner af, skal du efterse din stump for rødme, tryk, vabler og andre gener. Oplever du gener på stumpen, skal du henvende dig til din bandagist.

Sådan vedligeholder du din liner

Sådan vasker du din liner
God hygiejne er meget vigtig. Vask din liner hver dag efter brug på indersiden. Vend vrangen ud på lineren og vask indersiden med mild sæbe uden parfume.

Efter håndvask skal din liner skylles omhyggeligt efter med masser af vand og tørres med et fnugfrit håndklæde.

Maskinvask af din silikoneliner
Du kan også vaske din silikoneliner i vaskemaskinen med et mildt vaskemiddel uden parfume. Blødgørende og blegende midler kan beskadige lineren og må derfor ikke bruges.

Følg nedenstående anvisning for vask af følgende linertyper i vaskemaskine med retsiden ud.

- Liner uden stof (silikone) – 90 grader
- Liner med stof (silikone) – 40 grader

Er du i tvivl om hvorvidt det er en silikoneliner du har fået udleveret, spørg din bandagist om korrekt vaskeanvisning.

Uanset hvordan du vasker din liner skal du altid vende din liner tilbage med retsiden udad efter vask.

Tørring af din liner
Den våde liner må gerne hænge og tørre med bunden i vejret. Du kan for eksempel hænge den på en køkkenrulleholder. Alternativt kan du rulle et fnugfrit håndklæde eller viskestykke sammen som en pølse og lægge den ind i lineren og opbevare den sådan indtil du skal have den på næste gang.

Lineren bør ikke tørres i tørretumbler.

Opbevaring af din liner
Lineren skal opbevares med retsiden udad. Du må ikke opbevare din liner med indersiden vendt udad gennem længere tid. Den må heller ikke udsættes for stærk varme eller sollys.

Ved mistanke om bakterie- eller svampeinfektion skal lineren rengøres med antibakteriel sæbe eller alkohol, og du bør søge læge for at få bugt med infektionen.

Sådan plejer du huden

Det er vigtigt at vaske huden - og daglig hygiejne af stumpen er nødvendig for at undgå hudproblemer. Inspicer omhyggeligt huden for ændringer eller gener hver gang du tager din liner af.

Sådan vasker du stumpen
Vask stumpen med en mild flydende sæbe uden parfume. Skyl stumpen omhyggeligt med vand. Dup stumpen tør med et rent håndklæde.

Hudproblemer og løsninger
Hvis huden føles tør, kan du anvende mild hudcreme uden parfume for at tilføre huden fugt og blødgøre stumpen. Cremen må kun anvendes om aftenen, når protese og liner er taget af for dagen, eftersom det varer lidt, før cremen trænger ind i huden.

De fleste protesebrugere kommer af og til ud for hudproblemer af forskellige årsager. Varme og fugt fra lineren kan medføre celleforandringer i huden. Det betyder, at din hud forandrer sig, og du kan opleve at få vabler og fortykkelse af huden på stumpen.

De mest almindelige årsager til hudproblemer
- Varmerelaterede årsager (sved, varmeudslæt)
- Forkert størrelse på lineren efter stumpen er svundet i omfang
- Kemiske årsager (rester af sæbe, parfume, deodorant, hudcreme etc.)
- Infektion
- Friktion

Varmerelaterede årsager / svedproblemer

Det er normalt at svede en del i lineren den første tid. Det er et nyt miljø for huden, som det normalt tager 2-6 uger at vænne sig til. Hvis huden fortsætter med at udskille sved efter tilvænningsperioden, kan det skyldes en række forskellige årsager.

De mest almindelige årsager til svedafsondring

- Luftlommer på grund af for lille eller for stor liner eller fordi lineren ikke er vendt ordentligt på vrangen før påtagning
- Forkert, for meget eller for lidt creme. Både for fedtet og for tør hud kan medføre svedafsondring. Spørg evt. en hudlæge til råds
- Visse former for medicin kan give anledning til svedudskillelse. Kontakt evt. din ordinerende læge for mere viden

Få flere gode råd om sved og linere på sahva.dk

Ved svedafsondring kan antiperspiranter uden parfume anvendes.

Forkert størrelse liner

Det er normalt, at kroppen over tid kan forandre sig. Det kan have indflydelse på linerens pasform. Eventuel vægtøgning eller vægttab kan have betydning for, om lineren bliver for lille eller stor med tiden.

I tilfælde af, at den bliver for lille, vil du få en fornemmelse af, at den er svær at rulle på stumpen. Ligesom du kan få mærker efter stramninger.

I tilfælde af at den er for stor, vil du få en fornemmelse af, at der er for meget plads i lineren. Er din liner for stor dannes der luftlommer mellem hud og liner, som kan give hudproblemer.

Hvis du er i tvivl, om lineren har den korrekte pasform, skal du kontakte din bandagist.

Kemiske årsager

For at undgå kemiske reaktioner på huden anbefales det at du bruger kropssæber og cremer uden parfume. De bør altid testes på et mindre følsomt hudområde.

Infektion

Typiske tegn på infektion er hævelse, rødme, temperaturforskelle og evt. utilpashed. Er du i tvivl, så kontakt din læge eller bandagist.

Friktion

Friktion (gnavning) mellem liner og hud kan ofte skabe generet hud eller vabler – typisk ved linerens overkant. Får du vabler af din liner, kan du kontakte din bandagist, som kan klippe i lineren for at mindske spændingen ved linerens kant. Normalt forsvinder problemet hurtigt herefter.

Du kan også mindske friktionen ved at lægge en tubegazeforbinding under lineren (kun over området med vabler). Gazebindet mindsker friktionen på vablen og den forsvinder ofte efter kort tids brug af forbinding.

Generelt bør du altid kontakte din bandagist for at få en vurdering af din liner, hvis den ikke sidder optimalt og medfører gener.

Behandlingsskema: Linertilvænning

Dag	Dato	Stumpens omfangsmål	Størrelse på liner	Antal timer per session	Formiddag		Eftermiddag		Inspektion af stumpen
					Tidspunkt for påtagning	Tidspunkt for aftagning	Tidspunkt for påtagning	Tidspunkt for aftagning	
1.				1.					
2.				2.					
3.				3.					
4.				4.					
5.				4.					
6.				4.					
7.				4.					
8.				4.					
9.				4.					
10.				4.					
11.				4.					
12.				4.					
13.				4.					
14.				4.					
15.				4.					
16.				4.					
17.				4.					
18.				4.					
19.				4.					
20.				4.					
21.				4.					
22.				4.					

Egne notater

Få flere gode råd – tilmeld dig Sahvas nyhedsmail for protesebrugere på sahva.dk

Måltagning

Henvendt til fagpersoner
Anvendelse af liner bør påbegyndes 5-7 dage efter amputation. Lineren skal dog gradvist introduceres for at sikre, at den amputerede borger og stumpen vænner sig til lineren.

Mål 4 cm op fra den distale ende af stumpen og mål omfanget af stumpen. Du finder derefter den korrekte linerstørrelse ved at trække 2 cm fra omfanget af stumpen: Omfang -2 cm = linerstørrelse

Omfangsmålingen foretages dagligt og anføres i behandlingsskemaet. Det kan være en fordel at vælge en linerstørrelse, som passer til det faktiske mål den første gang, da det kan nedsætte generne ved påtagning af lineren. Efterhånden som ødemet falder, bør størrelsen på lineren ligeledes reduceres for at sikre optimal håndtering af ødemet.

Gængse linere til benstump (TT & TF) i cm:
TT- liner: 14, 16, 18, 20, 22, 23.5, 25, 26.5, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 45

TT: Small 1 / Small 2 / Medium 1 / Medium 2 / Medium+ 1 / Medium+ 2
Large 1 / Large 2 / Large+ / X-large

TF: 25, 26.5, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 45, 50, 55

Gængse linere til armstump i cm:
10, 12, 14, 16, 18, 20

Sahva, med mere end 150 års erfaring, er en sundhedsvirksomhed med fagligt dygtige specialister i kroppens bevægelighed. Sahva har mere end 30 klinikker fordelt over hele landet, og vi hjælper dig til et liv i bevægelse med hjælpemidler af højeste kvalitet og til dit behov.

Vi er Danmarks største udbyder af kropsbårne hjælpemidler, og vi rådgiver og deler vores viden med professionelle og kunder gennem et stort udbud af aktiviteter.

Med dig i centrum udvikler og designer vi højteknologiske arm- og benproteser, skinner og korsetter, ortopædisk fodtøj og indlæg. Vi tilbyder også brystproteser og kompressionsprodukter og vejleder i sunde sko med optimal komfort til dine fødder.
Vi hjælper dig til at leve et mere aktivt liv med en højere livskvalitet.

Læs mere på sahva.dk eller kontakt os for at høre mere om dine muligheder på 7011 0711.

Sahva
Et liv i bevægelse

Følg os på

sahva.dk · Telefon 7011 0711