

Sahva, med mere end 140 års erfaring, er en sundhedsvirksomhed med fagligt dygtige specialister i kroppens bevægelighed. Sahva har mere end 40 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 kompressionsbehandling 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 www.sahva.dk eller kontakt os for at høre mere om dine muligheder på 7011 0711.

Sahva
Et liv i bevægelse

01.2019



**INFORMATION OM
ARMPROTESER**

Information om armproteser

Denne brochure er en guide til dig, der er ny protesebruger. Brochuren beskriver de valg, muligheder og situationer, som du står overfor samt besvarer nogle af de spørgsmål, som opstår undervejs.

Vi er specialister i hjælpemidler

Sahva er Danmarks største udbyder af kropsbårne hjælpemidler. Vi er en landsdækkende sundhedsvirksomhed med fagligt dygtige specialister i kroppens bevægelighed og kan byde dig velkommen i over 40 klinikker fordelt over hele landet.

Vi er aktive i samarbejdet mellem alle parter i behandlingssystemet for at kunne tilbyde dig et hjælpemiddel af højeste kvalitet og tilpasset dit behov.

To årsager til at blive protesebruger

Du kan have behov for en hånd-/armprotese, hvis du er blevet amputeret eller er født med dysmeli.

Amputation

En amputation er et kirurgisk indgreb, hvor man fjerner en legemsdel. Ordet amputation kommer af det latinske amputatio, der betyder at beskære.

Statistikken viser, at der hvert år bliver foretaget 30-35 arm-/håndamputationer i Danmark. 50% af dem er traumatiske skader som trafik- og arbejdsulykker. Andre hyppige årsager til amputation af hænder og arme er sygdomme som kræft og sepsis (blodforgiftning).

Dysmeli

Dysmeli er en medfødt tilstand med manglende eller mangelfuldt udviklet skelet i arme og/eller ben. Ordet dysmeli kommer fra græsk. Dys betyder mangelfuld, og melos betyder lem.

Der fødes omkring 25 børn om året med dysmeli i Danmark.

Fra nyamputeret til armprotesebruger

Behandling af din stump

Allerede under din amputation bliver din tilbageværende stump af armen forberedt til en eventuel protese. Efter amputationen behandles din stump med en elastisk forbindelse og senere en liner (En liner er en beskyttende strømpe af stof og silikone som rulles på armstumpen). Denne behandling reducerer stumpens hævelse, heler dens sår og former den til en kommende protese. Du kan læse mere om brug af liner på www.sahva.dk



Temporær protese (midlertidig protese)

Hvis du er vurderet egnet som protesebruger efter amputationen, fremstiller vi en temporær protese til dig i forbindelse med behandlingsforløbet. Der er tale om en mekanisk protese med enten en hånd eller krog og et eventuelt albueled. Protesen styres af et kabeltræk og en sele, som går rundt om din ryg og din modsatte skulder. Ved at skyde ryg spændes kabeltrækket og hånden eller krogen åbner. Du kan forvente at bruge din temporære protese i nogle måneder.

Det er vigtigt at komme hurtigt i gang med at bruge protesen, så du kan træne forskellige dagligdagsaktiviteter og få erfaring med at bruge protesen, så du kan blive så selvhjulpne som mulig.

I tiden efter amputationen vil du opleve, at armstumpen bliver mindre som følge af at musklerne svinder ind, da de ikke længere bliver belastet.

Proteseteamet

Når din temporære protese er en velintegreret del af din dagligdag, tager et proteseteam bestående af en håndkirurg, en bandagist og en ergoterapeut stilling til dine muligheder for at få lavet en permanent protese. Valget af protese afhænger af, hvordan du bruger din temporære protese samt hvilke mål og ønsker, du har i forhold til funktioner og udseende af protesen.

Bevilling til protese

I Danmark er det din kommune, der betaler for din armprotese. Dit proteseteam hjælper dig med at ansøge din kommune om bevilling til din første protese. Når du senere skal have fornyet eller repareret din protese, skal du selv søge din kommune om bevilling. Sahva hjælper dig gerne med at udfylde ansøgningen, hvis du har brug for hjælp til det.

Frit valg af leverandør

Ifølge §112 i Serviceloven kan du frit vælge leverandør af din protese. Det er uanset, hvilken leverandør din kommunen har en aftale med. Det betyder, at du frit kan vælge den bandagist, du ønsker, selvom du på din bevilling fra kommunen bliver henvist til en anden.

Proteseforsyning

Dit protesehylster

For at få en god kraftoverførsel fra din armstump til din protese er det nødvendigt med et formstøbt protesehylster, som passer præcis til din armstump. Derfor tager din bandagist en gipsafstøbning af armstumpen, som protesehylsteret bliver bygget over.

Bandagisten fremstiller først et testhylster, hvor pasformen vurderes ud fra. Sidder det for løst eller for stramt? Er det nemt at få af og på? Hvordan sidder det fast på armstumpen, når du bevæger dig? Er der tale om en elektronisk protese, tester bandagisten din evne til at styre signalerne og placeringen af elektroderne i hylsteret.

Din protese

Når pasformen er godkendt, fremstiller bandagisten dit endelige protesehylster. Du afprøver det endelige hylster, inden din protese bygges færdig. Herefter opbygges din protese og ved dit næste besøg hos bandagisten, får du din færdige protese udleveret.

Ved udleveringen tilpasser bandagisten den endelige længde af protesen. Derefter afprøver du protesens funktioner, samt af- og påtagning med vejledning fra din bandagist.

Når protesen er færdig og udleveret, giver bandagisten besked til hospitalets ergoterapeut, som står for din videre træning med din protese.



Træning

Når du modtager din første protese eller skifter fra én protesetype til en anden, bliver du tilbudt træning af dine færdigheder. Dette foregår på hospitalet sammen med en ergoterapeut.

Træningen har til formål at lære dig at have din protese på og give dig forskellige færdigheder, så du kan blive så selvhjulpnen som muligt. Det kan eksempelvis være at starte en vaskemaskine, at støvsuge eller at skrælle en banan. Det er vigtigt at forstå, at protesen er et hjælpemiddel, og at det kræver hårdt arbejde at få den til at fungere. Måske skal du gennem en proces, hvor du taber mange ting eller maser bananen, inden det lykkes dig at anvende protesen rigtigt.

Det er individuelt, hvor længe et træningsforløb varer. Dette afhænger af, hvor let det er at aktivere protesen og inddrage den i forbindelse med dine daglige aktiviteter. Træningen bliver planlagt efter dine behov, ønsker og interesser samt i forhold til de aktiviteter, som er mulige at træne på hospitalet.

Det handler både om, at du vænner dig til protesen og dens tyngde, og at du får en forståelse for, hvad din protese kan. Ergoterapeuten støtter og vejleder dig til at bruge din protese til træning og hverdagsaktiviteter, så du opretholder symmetri i kroppen og undgår uhensigtsmæssig nedslidning.

Armstumpen forandrer sig

Din armstump forandrer sig – særligt inden for det første år efter amputation. Musklerne og vævet ændrer sig og svinder ofte ind, og der kan derfor være behov for tilpasning af protesen igen.

Sørg for at kontakte din bandagist, hvis der opstår komplikationer med stumpen, hvis protesen ikke passer eller hvis der er andet, der gør det svært at have protesen på.



Proteser til forskellige behov

Der findes mange forskellige typer af armproteser. Hvilken protese, der passer dig, er afhængig af din alder samt dit individuelle behov.

Kravleproteser

I tilfælde af dysmeli tilbydes dit barn en kravleprotese fra barnet er seks måneder og op til tre år. En kravleprotese er med til at skabe ligevægt i barnets krop, muliggøre barnets kravlefunktion, og give støtte, når barnet begynder at rejse sig op.

En kravleprotese ændrer sig efter barnets behov og kan starte med at have en hård hånd, som kan støtte barnet. Hånden kan senere udskiftes med en lille blød protesehånd, som både muliggør en kravleposition og aktiviteter som at holde om en kop med to hænder, holde legetøj o.s.v. Der er dog ikke noget aktivt greb i kravleprotesen.



Portræt af Elias

Elias er armamputeret, da lægerne valgte at amputere hans højre underarm kort tid efter fødslen, fordi den var blevet klemt under graviditeten.

”Jeg blev bekymret, og jeg frygtede de udfordringer, som han ville møde. I dag har jeg fokus på, at han er en normal dreng, der kan det samme som andre børn. Han gør bare tingene på sin egen måde. Han er den sejeste på legepladsen, og han tonser bare derudad,” fortæller Elias’ mor.

Nye muligheder

Elias var syv måneder, da han kom hos Sahva første gang. Her blev hans forældre introduceret for hans kravleprotese.

”Det var første gang, vi så protesen til Elias, og jeg fik afmystificeret en masse ved det møde,” husker Elias’ mor.

Med protesen blev det muligt for Elias at kravle. I dag har han for længst lært at gå, men han bruger stadig protesen, som gør det muligt for ham at samle større ting op og at rejse sig ved at støtte på protesen.

Alle børn er forskellige

”Elias har ikke oplevet andet end at have én lille arm og én stor arm. Derfor ved han også godt, at protesen er ligesom en strømpe, der kan tages af og på. Jeg forsøger at gøre protesen til

en del af hans krop på samme vilkår som hans andre legemsdele. Det gør jeg for at give ham så meget selvtillid som muligt og gøre ham så selvbevidst og glad for sin krop som muligt,” forklarer Elias’ mor.

”Da Elias skulle starte i vuggestue, lavede jeg en lille manual med billeder af, hvordan han får protesen af og på. Vuggestuen har været forstående og imødekommende lige fra starten. De så det ikke som en kæmpe udfordring at få et barn ind med en armprotese. Det var jeg lettet over, og jeg blev bekræftet i, at alle børn er forskellige og har forskellige behov,” fortæller hun.

Fremtiden

”Funktionelt har jeg ingen bekymringer i forhold til Elias’ fremtid. Han spejler sig i andre børn og gør som dem. Jeg har ikke tænkt, at der er et job eller en hobby, som han ikke kan varetage i fremtiden,” forklarer hun.

”Da jeg første gang så, hvor frygtløs han kravlede op ad en rutsjebane, tænkte jeg: Det skal nok gå. Børn kan selv finde ud af en hel masse. Som voksne skal vi bare passe på dem og støtte dem i, hvad de har lyst til.”



Kabelstyret protese

En kabelstyret protese er en aktiv mekanisk protese, hvor håndfunktionen udgøres af en krog. Krogen og et eventuelt albueled styres af et kabeltræk og en sele, som går rundt om ryggen og modsatte skulder. Ved at skyde ryg spændes kabeltrækket, og krogen åbnes.

Det er også muligt at have en kabelstyret hånd. Den kræver dog større styrke at bruge denne. Nogle protesebrugere har både en krog og en hånd, som de selv skifter ud efter behov.

En kabelstyret protese er let at lære at bruge, da den reagerer med det samme på dine bevægelser. Mange protesebrugere opnår hurtig komfort med en kabelstyret protese. Derfor bliver den også brugt som den første temporære protese ved en amputation.

Myoelektrisk protese

Denne protese er en elektronisk protese, som består af intelligent og funktionel teknologi. Protesen styres ved hjælp af myoelektriske signaler fra musklerne i din armstump. Når en



muskel spændes, sendes der et lille elektrisk signal i musklen. Signalet opfanges af en elektrode indstøbt i protesen, som bruger det til at styre protesehånden.

Ofte vil protesehånden være styret af to elektroder, hvor den ene elektrodekontakt bruges ved åbning af protesehånden, mens den anden elektrode bruges ved lukning af protesehånden. Det kræver både øvelse, træning og koncentration at lære at bruge en elektrisk armprotese.

Styreformen gør, at protesen kan bruges med større bevægelsesfrihed end den kabelstyrede protese. Protesen er tungere end en kabelstyret protese, fordi der indbygges batteri og motor i den.

En anden styreform ved brug af den myoelektriske protese er mønstergenkendelse. Ved denne styreform er der flere elektroder indsat i protesehylsteret. Elektroderne afkoder et mønster, når musklerne aktiveres i hylsteret, og dette mønster kodes op mod en bevægelse af protesehånden.

Ved dette system vil protesehåndens greb blive aktiveret ved et signal, som det er let for brugeren at lave og genskabe frem for de klassiske elektroder, hvor der behøves et specifikt signal, for at elektroden reagerer.

Myoelektrisk hånd

Der er forskellige typer af hænder, som kan bruges sammen med den myoelektriske styreform. Den klassiske myoelektriske hånd, som har været på markedet længe, har ét greb, som kan bruges i alle situationer.

Grebet kaldes et tripodgreb, som betyder, at de emner, som hånden griber om, holdes mellem tommelfingeren, pegefingeren og langfingeren. Ringfinger og lillefinger er kosmetiske og følger pegefinger og langfingeren i deres bevægelser. Denne håndtype er mere robust og tåler mere groft arbejde end de bioniske hænder.



Bionisk hånd

Med en bionisk hånd er det muligt at bevæge alle fingrene, når der skal gribes om et emne. Dette gør, at man kan få langt flere grebsvariationer med sin protese, og man kan gribe mere ergonomisk korrekt, når man bruger protesen.

En bionisk hånd er forprogrammeret med forskellige greb, der aktiveres ved små forudbestemte bevægelser. Det er også muligt at lave individuelle greb, så funktionen passer præcis til dig. Hånden er lavet med henblik på finmotorisk brug.

Elektrisk krog

Den elektriske krog har ingen kosmetik, men er ofte foretrukket, da det enkle greb kan bruges til mange dagligdags- og arbejdsituationer. Desuden er krogen også meget hårdfør, vandafvisende og fungerer typisk som en robust all-round hånd, da det lette greb er meget funktionelt og nemt at benytte.

Portræt af Magdalena

Magdalena er født uden det nederste af sin venstre arm. Som 5-årig fik hun en æstetisk armprotese, som hun ikke brød sig om at have på og derfor ikke gik med. ”Jeg har aldrig været interesseret i en protese, som ikke har nogen praktisk funktion. Derfor var jeg heller ikke i tvivl om, at en myoelektrisk arm- og håndprotese var det rette hjælpemiddel for mig, da jeg læste om den i et fagblad,” fortæller Magdalena.

Musklerne styrer protesen

I dag har Magdalena haft sin myoelektriske arm- og håndprotese i to år. ”Da jeg fik udleveret protesen, skulle jeg lære at bruge den gennem et forløb på et rehabiliteringscenter, hvor jeg skulle øve mig i at lave mad, stryge tøj og andre praktiske hverdagsaktiviteter. Det tog mig nogle uger at lære protesen at kende, og det handlede rigtig meget om at træne mine muskler i min armstump, da det er dem, jeg styrer protesen med,” forklarer Magdalena.

I dag er hun blandt andet i stand til at holde om genstande som kopper og flasker, gribe om greb til skabe og skuffer samt helt finmotorisk at kunne pakke et tebrev ud med sin protese.

Nye funktioner på den ’rigtige’ måde

”Nu kan jeg lave alting på den ’rigtige’ måde”, griner Magdalena. ”Før brugte jeg min højre arm til stort set alt, hvad jeg foretog mig, og det gav mig ondt i ryggen. Rygsmerterne gik væk, da jeg fik min nuværende protese, fordi jeg fik bedre bevægelser og mere balance i kroppen.”

En kæmpe forskel

Magdalena er ikke i tvivl om, hvad den myoelektriske hånd- og armprotese har betydet for hende. ”Den har gjort en kæmpe forskel. Jeg ville ønske, at jeg havde vidst, at der var den mulighed noget før. Jeg kan flere ting nu, men det bedste er, at jeg ikke længere har rygsmerter, som da jeg brugte min krop uhensigtsmæssigt,” siger Magdalena.

Hun afslutter med at give sit råd til andre i en lignende situation. ”Du skal ikke være bange for at få et hjælpemiddel. Der er så mange muligheder. Du kan ikke få en ny hånd eller arm, men du kan få et hjælpemiddel, der kan dække nogle af dine behov, og det er en optimering på alle måder.”

Til sidst understreger hun: ”Og der er ingen grund til at være bange for teknologi – det er utroligt, hvor godt det fungerer i dag!”.



Portræt af Jan

Jan fik hele sin venstre arm amputeret efter en motorcykelulykke for mere end 20 år siden. Hans første protese var med et seletøj bag om ryggen, som havde en arm med gribefunktion. I dag har Jan fået bevilget en myoelektrisk-styret albue og hånd, som er noget af den nyeste og mest avancerede teknik inden for proteseløsninger. Protesen styres af musklerne gennem små elektroder, som er støbt i protesen.

"Følsomheden er indstillet så præcist, at jeg kan gribe rundt om en lille plastikkop fyldt med kaffe uden at mase koppen eller spilde kaffen," fortæller Jan.

Jeg kan alt det, som alle andre med to hænder kan

Med den avancerede protese kan Jan strække og bøje albueleddet, rotere håndleddet og åbne og lukke hånden. Det kræver tilvænning og træning, idet brugeren skal kunne kontrollere musklerne for at få protesen til at arbejde optimalt.

"Jeg er en meget målrettet og viljestærk person, og derfor havde jeg sat mig det mål, at jeg ville lære at bruge min protese på 21 dage. Det tog noget tid at finde ud af, hvordan jeg aktiverede de rigtige muskler til de ønskede bevægelser. Jo mere jeg spænder musklerne, des hurtigere kører armen og hånden," forklarer Jan.

"Efter 21 dage havde jeg nået mit mål og kunne bruge protesen effektivt. I dag mener jeg selv, at jeg kan alt det, som alle andre med to hænder kan."

Protesen er ikke en ny arm

Selvom Jans protese har mange af den anatomiske arms funktioner, fremhæver han, at det på ingen måde er en ny arm. "Jeg har ikke en ny arm, men det er det tætteste, jeg kan komme på det. Jeg har regnet ud, at jeg har min nuværende protese på 6.000 timer om året. Det siger lidt om, hvor vigtig den er for mig, og hvor meget jeg bruger den hver eneste dag," siger han.



Overarmsprotese og skulderskjold

Er du født uden albue eller er blevet amputeret over albuen, har du brug for en overarmsprotese. Ved amputation på skulderniveau eller ved en meget kort overarmsstump laves protesen med et skulderskjold, som bæres ved at spænde en rem rundt om overkroppen. Ved både overarmsprotese og skulderskjold er det muligt at have forskellige albueled på protesen.

Passivt albueled

Det passive albueled styres manuelt med modsatte hånd. Albueleddet kan låses i forskellige positioner alt efter behov, og kan bruges både med kabelstyret eller elektronisk hånd.

Aktivt mekanisk albueled

Denne type albueled styres ved hjælp af et seletøj, som både bruges til at bøje og strække albueleddet samt låse albueleddet i den ønskede position. Leddet kan bruges både med kabelstyret eller elektronisk hånd.

Elektronisk albueled

Dette albueled styres af de elektroder, som også styrer protesehånden. Brugeren skifter mellem albue- og håndfunktion med et signal, som sendes direkte til elektroderne.

Æstetisk protese

Det primære formål med en æstetisk protese er, at protesen giver ligevægt samt et naturligt udseende. Protesen har derfor begrænsede greb. Protesen er individuel og konstrueres ud fra din alder og din anden arms udseende. Den er som udgangspunkt passiv og erstatter den manglende arm, hånd eller finger på en naturtro måde.

Protesen består typisk af et silikoneovertræk, der er fremstillet som en spejlvendt kopi af din modsatte hånd eller arm.

Portræt af Anna

Anna er 23 år og født uden sin venstre hånd. Hun fik en æstetisk håndprotese, da hun var 15 år. Inden da havde hun ikke oplevet behov for en protese, men som teenager blev hun mere kropsbevidst og ønskede en hånd, så hun lignede alle andre.

”Jeg ser min protese som min hånd. Jeg glemmer, at jeg mangler en hånd, når jeg har den på,” fortæller Anna. Og det er der en god grund til. Annas protese er nemlig lavet som en fuldstændig kopi af hendes højre hånd. Hver en lille blodåre, fure og negl ligner til perfektion den modsatte hånd. Først da hun fjerner sit hårelastik rundt om håndleddet afslører den lille kant af silikone, at hun har en protese på.

Psykologisk har min protese betydet meget for mig

”Inden jeg fik min protese, skulle mine forældre altid gå og holde mig i stumpen, når vi var ude, så folk ikke kunne se, at jeg manglede en hånd. Jeg har tidligere oplevet, at folk pegede, og det brød jeg mig ikke om som barn. Derfor gik jeg heller aldrig med T-shirt,” husker Anna.

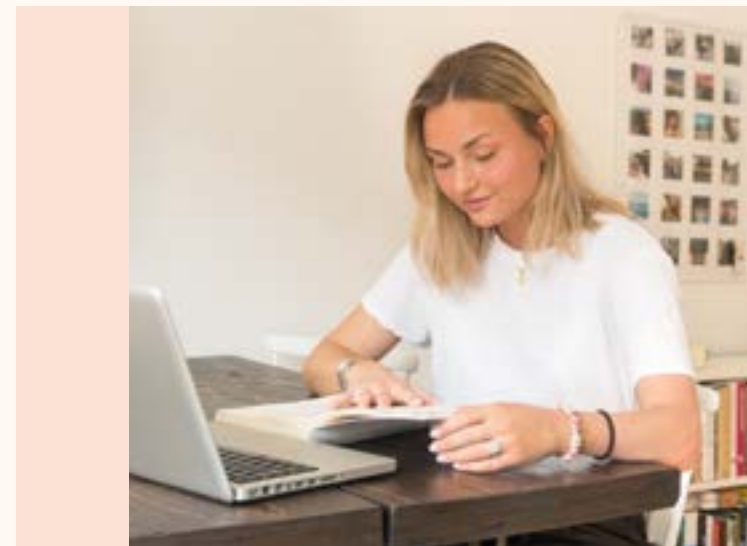
”Efter jeg fik min protese, blev jeg mere selvsikker, og da jeg blev ældre, begyndte jeg at tage med til fester og arrangementer, som jeg aldrig vil være taget med til uden min håndprotese. Jeg begyndte også at gå med T-shirts,” fortæller hun.

Jeg blev mere åben

”Jeg udviklede mig meget efterfølgende. Jeg ville mere, og jeg turde mere, og det åbnede mig op som person. Jeg tog et sabbatår mellem gymnasiet og mit nuværende studie, hvor jeg var på en grupperejse. Jeg kendte ingen på forhånd. Det havde jeg ikke turdet førhen, og jeg havde slet ikke kunnet overskue at skulle forklare om min manglende hånd til fremmede mennesker,” fortæller Anna.

Man skal ikke holde sig tilbage

I dag har Anna stort set ingen begrænsninger ved at mangle sin venstre hånd. Hun har to jobs ved siden af studiet som socialrådgiver, hvor hun henholdsvis pakker kasser og klipper video. Hun har også taget almindeligt kørekort. *”I dag gider jeg ikke være hæmmet af det. Jeg fortalte også højt i klassen, da jeg startede på mit studie, at jeg manglede en hånd – så var det sagt,”* forklarer hun helt afklaret.



Hånd/armproteser til særlige formål

Ud over de klassiske protesetyper, som efterligner den anatomiske hånd/arm og funktion, er det også muligt at få proteser til særlige formål. Hos Sahva ønsker vi at tilgodese alle de individuelle behov, som du måtte have. Vi har stor erfaring med at lave proteser til særlige formål.

Cykelanordning

En cykelanordning er et enkelt protesehylster, som er formet efter armstumpen. Protesehylsteret monteres i forlængelse af en styrepind, som er monteret på cykelstyret med et kugleled. Der tages altid højde for, at armstumpen er let at få ud af protesehylsteret igen ved tegngivning i trafikken eller i tilfælde af uheld, og cyklen vælter. Anordningen kan tages af og flyttes til anden cykel, hvis du har behov for det, og fås i mange farver.

Delhåndsprotese

Ved delhåndsskade er det muligt at få en æstetisk eller en myoelektrisk-styret delhåndsprotese. Den elektriske protese bygges op, hvor de manglende fingre erstattes med mekaniske fingre, som styres af elektroder på hånden. Protesen giver et funktionelt greb, og fungerer som en bionisk protesehånd, hvor det er muligt at indstille fingrene til flere forskellige grebsvariationer.



Håndledsmanchet

Håndledsmanchetten sættes på armen ved håndleddet. På manchetten monterer du forskellige redskaber. Det kan for eksempel være en kniv, en kartoffelskræller, en blyantholder eller redskaber fremstillet til andre individuelle funktioner. Redskaberne kan skiftes ud i forhold til dine daglige behov.

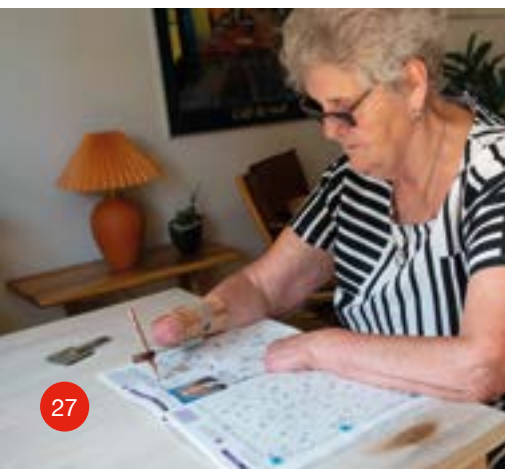
Udligningsprotese

Ved en skulderamputation er det muligt at få en udligningsprotese. Protesen erstatter den manglende skulder og gør, at tøjet kan bæres pænt og giver overkroppen et symmetrisk udseende.

Specialprotese

En specialprotese er en protese uden kabeltræk eller myoeletrisk styring. Protesen laves med henblik på kun at blive brugt i specifikke situationer, hvor den har stor gavn for dig. Derfor har den funktionsspecifikke greb, der kan udskiftes.

Det kan eksempelvis være til maleren, der skal have et bestemt greb til styring af malerrullen, golfspilleren, som skal svinge golfkøllen eller musikeren, som skal spille på sin guitar. Denne type protese kan også laves i en forstærket udgave, så den kan bruges til styrketræning.



Vil du møde andre armprotesebrugere?

Vi afholder løbende caféer for armprotesebrugere i hele landet. Formålet med caféerne er, at du bliver opdateret på dine muligheder som protesebruger og oplever samspillet mellem din fysik og din protese. Det er ikke afgørende, om du har haft protese i lang eller kort tid - du skal nok få noget ud af vores café. Derudover fungerer caféerne også som forum for de protesebrugere, som vil dele erfaringer.

Hver armprotesecafé har et særligt tema som eksempelvis 'Teknologiske armproteser'. Sahva deltager altid med en bandagist, som holder oplæg om det særlige tema. Ofte er der også mulighed for at blive introduceret for samt afprøve forskellige proteser eller protesedele.

Vi ønsker at inspirere og bidrage til et liv i bevægelse - kom og oplev en café. Du behøver ikke at være kunde hos os for at deltage.

Vores amputationscaféer finder sted på vores klinikker rundt om i landet. På www.sahva.dk og Sahvas Facebookside bliver du opdateret om, hvornår der er en amputationscafé nær dig. Vil du gerne vide mere, er du velkommen til at kontakte os.

Spørg din bandagist, hvis du ønsker at møde andre protesebrugere, deltage i vores armprotesecaféer eller gerne vil være ambassadør for andre i samme situation.

Protesen af og på

Din bandagist lærer dig, hvordan du tager din protese af og på. Det er vigtigt, at din protese sidder korrekt, så du får det optimale ud af den og ikke oplever ubehag eller bevæger dig forkert.

Som underarmsamputeret vil du typisk tage din protese på ved hjælp af glidestykke. Som hjælper dig med at dreje armstumpen ned i dit hylster, så protesen sidder godt fast.

Du kan også have en protese, som sættes fast på en liner. Lineren rulles på din armstump og har en tap i bunden, som kan klikkes fast i protesen. Der er en udløserknap på protesen, hvor lineren nemt kan klikkes af igen.

Har du en protese med seletøj er det vigtigt, at seletøjet sidder korrekt.

Er du underarmsamputeret tager du seletøjet på ved at føre armstumpen ind mellem rem og skjold. Derefter kan du sætte stumpen ned i hylsteret.

Er du overarmsamputeret, er remmen ekstra lang og med et hul yderst, som gør, at selen er godt åben, når du tager den på og derfor nemt kan spænde den ind med én hånd.



Komplikationer

I forbindelse med en amputation kan du opleve at din krop gennemgår både fysiske og psykiske forandringer

Fantomoplevelser og -smerter

Efter din amputation kan du opleve, at den amputerede hånd eller arm stadig føles som en del af din krop. Fornemmelsen aftager med tiden, men nogle oplever stadig fornemmelsen af den manglende legemsdel flere uger efter amputationen. Det kaldes fantomoplevelser.

Oplever du smerter i den forbindelse, er der tale om fantomsmerter. Fantomsmerter kan opleves på mange måder: brændende, stikkende, kløende eller lignende. Der findes forskellige behandlingsmuligheder for fantomsmerter. Kontakt din læge, hvis du oplever fantomsmerter.

Overbelastningsskader

Der er stor risiko for overbelastningsskader i ryg og skuldre, når du mangler en arm eller hånd, eftersom den tilbageværende hånd og arm ofte bruges i skæve arbejdsstillinger, som slider u hensigtsmæssigt på kroppen. Mange kompenserer for en manglende hånd eller arm uden at tænke videre over det. Problemer med øget slid af kroppen ses oftest, når du er over 50 år.

Det er vigtigt, at bruge din krop hensigtsmæssigt både med og uden protese. En protese er med til at give bedre balance og symmetri i kroppen. Ergoterapi er med til at lære korrekte arbejdsstillinger både med og uden protesen.

Stumpen forandrer sig

Din armstump forandrer sig – særligt i starten. Musklerne og vævet ændrer sig og svinder ofte ind. Når stumpen ændrer sig, kan der være behov for tilpasning af protesen igen. Sørg for at kontakte din bandagist, hvis der opstår komplikationer med stumpen, hvis protesen ikke passer, eller hvis der er andet, der gør det svært at have protesen på.

Psykiske reaktioner

En amputation kan påvirke dit kropsbillede og selvværd negativt. Tabet af en hånd eller arm er ofte mere traumatisk end tabet af et ben som følge af håndens multifunktion og håndens rolle i vores sociale adfærd som ved gestikulering, og når vi hilser på hinanden.

Et negativt syn på egen krop efter en amputation er forbundet med øget risiko for depression, nedsat livsglæde og nedsat livskvalitet. En protese kan være med til at styrke dit selvværd. Om løsningen er en funktionel protese, som giver dig grebsevnen tilbage eller en æstetisk protese, som giver en naturlig fremtoning, er meget individuelt.

Det er derfor vigtigt, at man sammen med proteseteamet finder den rigtige proteseløsning.



Pleje ved brug af protese

God hygiejne er vigtigt hver dag. Protese og liner kommer med tiden til at lugte, hvis de ikke tørres af dagligt.

Rengøring og vedligeholdelse

Bærer du protesen med direkte hudkontakt, skal du tørre overfladen med en opvredet klud, så du får sved og hudrester væk. Bærer du derimod protesen med en liner, skal du vaske lineren dagligt. Vedligeholdelse og rengøring af din liner er også afgørende for, at du ikke får gener - læs mere om rengøring af din liner på www.sahva.dk

Protesehandsken er protesens daglige beskyttelse. Handsken på din protese kan vaskes med sæbe, men den vil med tiden tage så meget snavs til sig, at den ikke længere kan gøres helt ren. Så skal den skiftes ud med en ny. Det er individuelt, hvor længe der går, inden en handske behøver at blive skiftet. Som tommelfingerregel er hver anden måned en fin tidsramme for et handskeskift.

Vær meget opmærksom på, at der ikke kommer vand ind i de elektriske dele af protesen. Hvis der kommer en revne i din handske, er det derfor vigtigt, at den skiftes ud så hurtigt som muligt. Nye protesehandsker bevilges af kommunen.

Hudpleje

Det kan være godt for huden på din armstump at blive smurt med creme. Sørg altid for at cremen er trukket godt ind i huden, inden du tager din protese på. Det kan være en god ide at smøre huden om aftenen, når protesen er taget af.

Allergier og gener

Yderst sjældent kan der opstå allergiske reaktioner mod silikonen i protesen. Derudover er også ganske få brugere, er allergiske over for limen der bruges i elektroderne, som bruges i de myoelektrisk-styrede proteser. I de fleste tilfælde erstattes materialerne med andre alternativer.

En typisk gene ved brug af en protese er varme. I sådanne tilfælde bliver armstumpen rød og klør, og der kan være små sår lignende prikker på huden. Generne forsvinder ofte ved en pause fra protesen.

En anden typisk gene er, at hylsteret gnaver. Det kan ske, hvis armstumpen eller kroppen vokser. Det er et problem, som især ses ved børn der vokser, men også hos voksne, der tager på eller bliver mere muskuløse.

Kontakt din bandagist ved gener, så I sammen finder en løsning på problemet.

