Sahva

INFORMATION OM BENPROTESER

Når det handler om livskvalitet...

Sahva er specialister i kroppens bevægelighed
Vi fremstiller hjælpemidler til mange forskellige mennesker og udfordringer – lige fra den benamputerede eller brystopererede med behov for protese, til sportsskader, problemer med fødder, ryg og led eller andet, der kræver lindring eller støtte for kroppen.

Sahva er aktive i samarbejdet mellem alle parter i behandlingssystemet for at kunne tilbyde den optimale løsning, som opfylder det individuelle behov.

Sahva er markedsledende i Skandinavien og har kvalitetsstandarder for alle vores produkter og øvrige ydelser. Vores butikker og klinikker findes i mere end 40 danske byer.

Denne pjece er tænkt som en guide til de mange valg, muligheder og nye situationer, du står over for som ny protesebruger. Meget føles anderledes, og ofte er man havnet helt uforberedt midt i det hele. Hvilken protese får jeg? Hvem betaler? Kommer jeg til at gå normalt igen? Vi håber denne pjece kan give dig svar på nogle af de mange spørgsmål.

Hvert år mister et par tusinde danskere en fod, en del af benet eller hele benet. Det kan være enten på grund af en ulykke eller på grund af sygdom.

Mange følelser
En amputation er et stort indgreb, og langt de fleste mennesker vil komme ud i en krise. Følelser som angst, bitterhed, vrede, sorg og modløshed kan fylde meget, ligesom nogle føler, de har mistet noget af sig selv. For andre kan amputationen næsten opleves som en lettelse, hvis mange år med smerter og sygdom i benet er gået forud.

Fortæl hvordan du har det
Det er vigtigt, du er åben om dine tanker og følelser på godt og ondt. Det vil gøre det lettere for både din familie og hospitalets personale at forstå og hjælpe dig bedst muligt.

Spørg, spørg, spørg
Du er altid velkommen til at kontakte Sahva med alle de spørgsmål, du måtte have. Du kan finde os over hele landet, og vi står klar til at hjælpe dig.

Lad os med det samme slå fast
Mange benamputerede fører en helt normal tilværelse med protese.

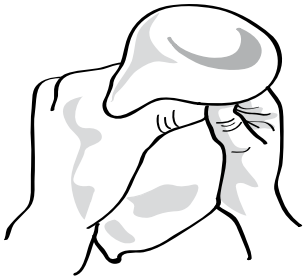
Fra amputation til protese
Allerede under amputationen bliver benstumpen forberedt til protese. For at holde stumpen fri for hævelse efter operationen, og for at forme den til en kommende protese, anvender man enten en elastisk forbinding eller en silikoneliner. Det er forskelligt fra sygehus til sygehus hvilken metode, der bliver anvendt.

Proteseteamet
Når sårene på stumpen er helet, tager sygehusets proteseteam stilling til, om du skal have en protese. Proteseteamet består typisk af en ortopædkirurgisk læge, en fysioterapeut og en bandagist. Proteseteamet vil, sammen med dig, henvende sig til din bopælskommune for at søge om bevilling af en protese til dig. I Danmark er det nemlig kommunerne, der betaler for proteser og andre personlige hjælpemidler.

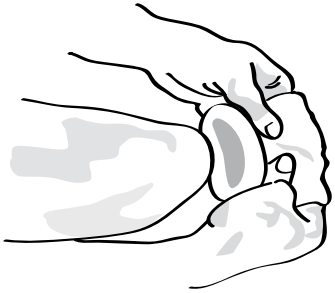
Frit valg af leverandør
Ifølge § 112 i Serviceloven kan man frit vælge sin leverandør af protese, uanset hvem kommunen i øvrigt har en aftale med. Det betyder med andre ord, at hvis der på din bevilling bliver henvist til en anden bandagist, end den, du gerne vil benytte, kan du frit bede om at komme til den bandagist, du ønsker.

Fornyelse og reparation
Når du senere skal have fornyet eller repareret din protese, skal du selv søge din kommune om en bevilling. Sahva hjælper dig gerne med at udfylde ansøgningen, hvis du har brug for det. Hvor ofte du skal have ny protese afhænger blandt andet af, om din stump forandrer sig, og hvor meget du bruger protesen.

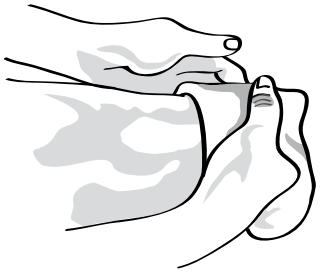
Sådan tager du silikonemanchetten på stumpen:



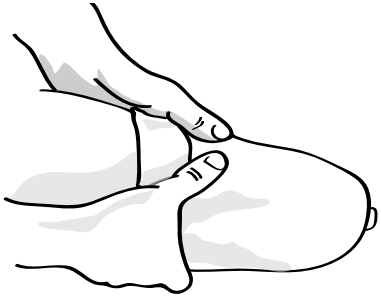
Vend vrangen ud på manchetten.



Placer manchettens bund præcist på stumpenden.



Rul omhyggeligt manchetten på.



Sørg for at manchetten sidder tæt og glat til stumpen hele vejen.

Daniel Kulonka er 24 år, fra Vordingborg, og blev lårbensamputeret allerede som 6-årig på grund af kræft i skinnebenet. Han har altid været meget aktiv og går både på jagt, klatrer, svømmer og står på ski.

”Jeg har aldrig følt mig hæmmet af protesen. Når man er så lille, som jeg var, da jeg fik protese, gør man jo bare som de andre børn. Min mor og far har heller aldrig bremset mig, eller fortalt mig, der var noget, jeg ikke kunne på grund af benet,” siger han.

Skruer selv på proteser

I dag er han kommet i lære som ortopædist og har lært meget mere om proteser. ”Når man har en protese, ved man jo ikke altid, hvordan det kan blive bedre. Men jeg kan jo se nu, at der er mange muligheder og mange forskellige typer af proteser”.

Masser af løb

”For nylig prøvede jeg selv en løbeprotese for første gang. Det var simpelthen så fedt! Det gav en helt anden frihed, end jeg har været vant til, og det skal jeg helt sikkert prøve igen!”

Daniels protese er med et ”MAS”-hylster og et computerknæ. Foden er en energiladende kulfiberfod.

Ordliste
I forbindelse med amputationen og protesen, vil du sikkert komme til at møde en hel del nye udtryk og begreber. Nogle af de mest almindelige, kan du finde her.

Adaptor
Forbinder to dele i protesen med hinanden. For eksempel overgangen fra hylster til rør, eller fra rør til fod.

Amputation
Det kirurgiske indgreb hvor en legemsdel bliver skåret af. Ordet amputation kommer af det latinske 'amputatio', som betyder at 'beskære'. 95 procent af amputationer udført på indlagte patienter foretages på fod eller ben. De hyppigste årsager til amputationer skyldes kredsløbssygdomme og diabetes, men amputationer foretages også på grund af ulykker eller kræft.

Atrofi
Svind af væv, legeme eller organ. (Stumpsvind).

Bandagist
Tager mål, fremstiller og tilpasser proteser, ortoser (bandager af mere permanent karakter) og andre hjælpemidler til kroppen.

Fantomsmerter
Smerter, der mærkes, i en legemsdel, der fysisk ikke er der. Fantomsmerter optræder hos omkring 70% af alle amputerede. Smerterne aftager oftest med tiden.

Femur
Lårbensknogle.

Fibula
Den bageste knogle i underbenet. (Modsat skinnebenet).

Hylster
Den del af protesen, der passer omkring stumpen, og som resten af protesen bliver bygget over.

Kondyl
Knoglefremspring.

Kongenit
Medfødt.

Liner
Betegnelse for den ”manchet” man ofte bærer mellem amputationsstumpen og protesens hylster.

Rehabilitering
Fællesbetegnelse for den fysiske, sociale og psykiske genoptræning der foregår i tiden efter amputationen.

Standfase
Betegnelse for en fase af menneskets gang. I standfasen befinder foden sig i gulvet.

Suspension
Måden hvorpå protesen sidder fast. (Med snor, pinlås eller vakuum).

Svingfase
Betegnelse for en fase af menneskets gang. I svingfasen føres det ene ben frem, mens det andet ben befinder sig i ”standfasen”.

Tibia
Skinnebenet.

Tuber
”Siddeknoglen”. Den knogle, man kan mærke, når man sidder på en hård stol.

Vakuum
Undertryk. Nogle proteser sidder fast på stumpen ved hjælp af vakuum alene.

Valg af protesen - dit nye ben
Du vil sikkert gøre dig mange tanker om, hvordan dit nye liv med benprotese bliver. Måske har du hørt om nogen, der kan alt med deres protese og andre, der ingenting kan.

Spørg behandlerteamet
Det bedste, du kan gøre, er at lytte til den læge, sygeplejerske, fysioterapeut og bandagist, der har rådgivet dig i forbindelse med amputationen. De kender både dig, dine forudsætninger og årsagen til amputationen, og kan derfor give et realistisk bud på, hvordan det bliver for dig at bruge protese.

Proteser til mange behov
Vi er alle forskellige og det er proteser derfor også. Hvordan din protese bliver, afhænger både af selve benstumpen, dit aktivitetsniveau og din fysik generelt. Hvis du før amputationen var dårligt gående, nytter det ikke noget at forsyne dig med en højaktiv protese, ligesom det omvendt er vigtigt, hvis du før amputationen har været vant til masser af bevægelse, at du får en protese, så du kan fortsætte dit aktive liv.

Proteser til amputationer over knæet

Hofte-ex (ved amputation gennem hoften)
Protesen spændes på med et lavt korset og bliver udstyret med både bevægeligt hofteled og knæled.

Femur-protese (ved amputation gennem lårbenet)
Protesen består af et hylster, et knæled og en fod. Protesen kan sidde fast på forskellige måder, afhængig af stumpens facon og længde samt brugerens fysik og alder.

Knæ-ex (ved amputation gennem knæet)
Denne protese minder meget om en femur-protese, men udformningen af hylsteret er lidt anderledes, da enden af stumpen tåler mere belastning.

Protesens sammensætning
Valget af komponenter afgøres af brugerens aktivitetsniveau. Generelt kan man sige at jo højere aktivitetsniveau, jo mere avancerede komponenter anvendes der til protesen. Den simpleste form for knæled er f.eks. låst ved gang, således at man går med et stift ben, mens de mest komplicerede knæled er styret af en mikroprocessor, som gør det muligt at tilpasse knæenes funktion meget præcist til brugerens gang.

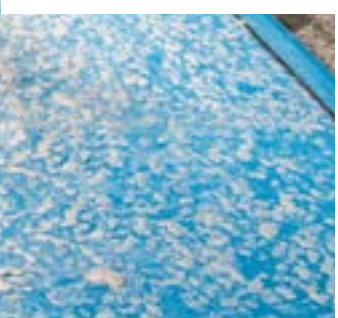
Proteser til amputationer under knæet

Transtibial protese (underbens-protese)
Protesen består af et hylster og en fod. I dag anvendes der altid liner på stumpen. Valg af liner afhænger især af stumpens form og brugerens aktivitetsniveau. Denne type protese kan fastgøres på forskellig måde med enten en pinlås eller vakuum.

Forskellige systemer
Der findes flere forskellige typer vakuum-systemer. Ved anvendelse af ”Seal-in”-systemet skabes der vakuum på den nederste del af stumpen, mens der, ved anvendelse af et ”sleeve” op over låret, skabes vakuum på hele stumpen. Valg af fod afhænger primært af brugerens aktivitetsniveau.

Ankelprotese/Symes (amputation gennem ankelleddet)
Protesen består af en protesefod eller et hylster; eller en kombination af disse. Protesen sidder fast ved hjælp af vakuum eller ved hold oven over ankelleddet.

Delfodsproteser (hvor en del af foden er amputeret)
Protesen består af en fod med integreret hylster, og holdes fast ved hjælp af vakuum eller ved hold over hælen / achilles-senen. Hos Sahva fremstilles foden ofte i ren silikone, og laves så den ligner den modsatte fod bedst muligt.



Silikone-liner med pinlås.

Protesen af og på
Din bandagist vil lære dig, hvordan du tager protesen af og på. Det er vigtigt at lære det på den rigtige måde, så protesen altid sidder korrekt. Både af hensyn til komfort, bevægelse og for at du kan bruge protesen optimalt.

Find os online
På Sahvas hjemmeside www.sahva.dk findes der mere information om forskellige typer af proteser, deres egenskaber, arrangementer for protesebrugere, samt praktisk information om tidsbestilling og Sahvas adresser.

På Facebook er det muligt at følge 'Sahva'. Dermed får man et indblik i alt fra reportager fra arrangementer (såsom Løbeskolen for benamputerede), invitationer til arrangementer, produktnyheder og alt mulig andet fra vores verden.

Sahva har ligeledes en youtube kanal 'Sahvatube', med både korte og lange videoer om alt muligt fra vores verden. Alt fra produktdemonstrationer, tips til f.eks. træning med protese, nyheder, og klip fra arrangementer, messer m.m.

På Sahvas hjemmeside er der link til både Facebook og Youtube, men de kan også findes direkte ved at søge på SahvaTube på Youtube eller Sahva på Facebook.

Komplikationer og smerter

Operationssmerter
Alle vil opleve den type smerte, som man kalder operationssmerter. Disse opstår som følge af operationen og aftager typisk efter en uge eller to.

Fantomsmerter
Mange får også fantomsmerter, som er en speciel type smerter, der føles som om, de kommer fra den bortamputerede del. Man kender ikke grunden til, at fantomsmerter opstår, men man ved, at smerterne som regel aftager efter en kortere eller længere periode.

Fortæl hvor det gør ondt
Din smertebehandling vil foregå i et samarbejde mellem dig og hospitalets personale. Det er derfor vigtigt, at du giver udtryk for hvornår og hvor, du har ondt. Husk også at fortælle din bandagist hvilke smerter du oplever. Sommetider kan de afhjælpes ved at justere på protesen.

Portræt

Konny Dinesen fra Aabenraa er 63 år og fik amputeret sit venstre ben i 2003. Problemerne startede med en brækket ankel, efter et fald på dansegulvet i år 2000. Bruddet ville ikke hele ordentligt, og efter tre år, endeløse smerter og mange operationer senere, bad hun selv om at få benet amputeret.

”Det var en total befrielse,” husker hun. ”Det føltes som om, jeg havde haft tre års pause i mit liv, og nu kunne jeg endelig komme videre”.

Skal bare passe

Konny Dinesen tænker gerne på protesen som en sko. ”En sko skal bare sidde. Det duer ikke, hvis den slupper og er løs. Sådan er det også med et hylster. Det skal bare sidde, for jeg skal have det på seksten timer hver dag”.

En pæn gang kræver masser af træning

”Efter operationen var stumpen meget øm. Jeg kunne ikke holde ud at have protesen på mere end fem minutter ad gangen. Men det var så det. Næste dag kunne jeg så klare måske otte minutter. Jeg gik rundt og rundt om spisebordet. Hver dag. Det er træning, træning, træning. Det er dét, der skal til. Det skal du sige til dig selv. At det er dét, du vil!” fortæller hun.

Har ikke fortrudt amputationen

I dag klarer Konny Dinesen selv langt de fleste af hverdagens mange gøremål uden problemer. ”Jeg har aldrig fortrudt, jeg blev amputeret. Slet ikke. Jeg kan da godt tænke: Var den ulykke dog aldrig sket! Men det kan jeg jo ikke ændre på. Jeg må bare få det bedste ud af det,” smiler hun.

Konny Dinesens protese er med et ”MAS”-hylster og et computerknæ.

Mål til protesen
Cirka 4-6 uger efter amputationen, er stumpen klar til at begynde at bruge protese. Bandagisten tager som regel en gipsafstøbning af stumpen, og bruger denne afstøbning til at bygge din nye protese over.

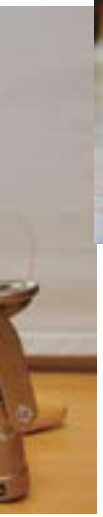
Første prøve
Benprotesen bliver i første omgang gjort klar "til prøve", og ser derfor alt andet end færdig ud, første gang du skal prøve den. Men prøven er med til at sikre, at hylstret passer, og benet i det hele taget er korrekt indstillet til dig, før det bliver lavet helt færdigt.

Stumpen forandrer sig
Benstumpen forandrer sig - specielt i starten. Musklerne og vævet ændrer sig og svinder ofte ind. Når stumpen ændrer sig, anvender man protesestrømper for at udligne dette. På den måde sikrer man, at protesen passer, som den skal. Bandagisten viser dig, hvordan du anvender protesestrømper, når det bliver aktuelt.

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

Den sidste finish

Der er mange måder, en protese kan ende med at se ud på. Sahvas bandagist bruger god tid på at snakke med dig om, hvad du forventer, og hvilke muligheder der er for den afsluttende finish af benet. Finishen afhænger blandt andet af, hvad du skal bruge protesen til. Nogle vil gerne have, at protesen ligner det andet ben mest muligt, mens andre foretrækker en rå model uden kosmetik.



Daglig pleje af stumpen
For at undgå at selv en lille rift eller sår på din benstump skal udvikle sig til et større problem, som måske vil forhindre dig i at kunne bruge din protese i længere tid, bør du være meget omhyggelig med at holde såvel stumpen, som protesen, ren. Du skal derfor nøje følge de plejeinstruktioner, som du har fået under indlæggelsen på hospitalet.

En ren protese
På protesen er det i særlig grad de dele, der er i kontakt med huden, du skal være opmærksom på. Hylstret bør vaskes dagligt med lunkent vand, evt. tilsat lidt uparfumeret sæbe. Gør det til en vane at rengøre protesen hver aften, så du kan starte hver dag med en ren protese.

Strømper og liner
Det er også vigtigt, at protesestrømper vaskes dagligt efter gældende anvisning, og måske er det nødvendigt, at du skifter strømper i løbet af dagen, hvis du sveder meget. Silikonelineren vaskes dagligt med lunkent vand og uparfumeret sæbe og tørres med håndklæde.

Portræt

Kent Jensen fra Odense på 49 år fik amputeret højre ben efter en mislykket kræftoperation for nogle år siden. ”Før amputationen løb jeg, svømmede og spillede fodbold to til tre gange om ugen, og jeg cyklede til alt. Efter min operation har jeg taget 15 kilo på, og i første omgang var det mildt sagt irriterende pludselig at være blevet handicapidrætsudøver,” fortæller han.

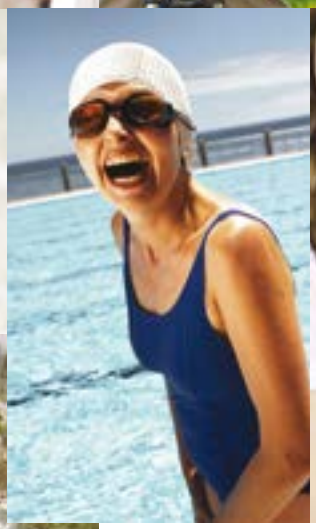
Jeg er ikke handicappet
”Jeg betragter ikke mig selv som handicappet; jeg mangler jo bare et ben. Jeg har en helt almindelig hverdag, en familie, et arbejde. Jeg ønsker ikke man skal betragte mig som en syg person, eller en, der mangler et ben.”

Et liv uden skavanker
”Jeg vil gerne lære at gå bedre, så jeg ikke senere i livet får skavanker, der ender med, jeg bliver kørestolsbruger. Og jeg har da også lært mange teknikker, men i dagligdagen glider de let ud på grund af børn, arbejde, indkøb og så videre. Du glemmer egentlig helt at tage vare på dig selv, og bruge den time eller to om ugen, der skal til,” siger han.

Pas på dit raske ben
Efter amputationen vil dit andet ben blive mere belastet, end det før har været. Hvis din amputation skyldtes åreforkalkning eller sukkersyge, kan det andet ben være ekstra sårbart.

Gå i gode sko
Sørg for at gå i ordentligt fodtøj og hold øje med den raske fod, at der ikke opstår rødmen eller sår. Sahva kan hjælpe dig med at finde det bedste fodtøj.

Masser af muligheder
Bevægelse er godt, og det er vigtigt både at træne musklerne i stumpen såvel som i resten af kroppen. I Danmark findes der flere muligheder for at dyrke sport som benamputeret; blandt andet gennem Dansk Handicapidræts Forbund (www.dhif.dk). De organiserer en lang række discipliner på alle niveauer fra hyggemotion til deltagelse i de Paralympiske Lege på eliteplan.



15

Sahvas Løbeskole for benamputerede
Sahva arrangerer hvert år en weekend, kun for benamputerede, med et tætpakket program af både gang- og løbeteknikker og et væld af sportsgrene, man kan få lov at prøve af i trygge rammer. Roning, badminton, klatrevæg, løb, basketball, svømning.

Nye udfordringer
Løbeskolens program varierer hvert år - men altid med garanti for udfordringer, et godt socialt samvær og et instruktørteam af engagerede fysioterapeuter og bandagister fra Sahva. Meget af undervisningen er delt op efter evner og amputationsniveau.

Kontakt Sahva hvis du vil vide mere om Løbeskolen. Du kan også se videoklip fra Løbeskolen på Sahvas kanal på www.youtube.com.

Følg med i Sahvas øvrige aktiviteter på www.sahva.dk eller på Facebook.

Hylstre til femurproteser fagteori og historik

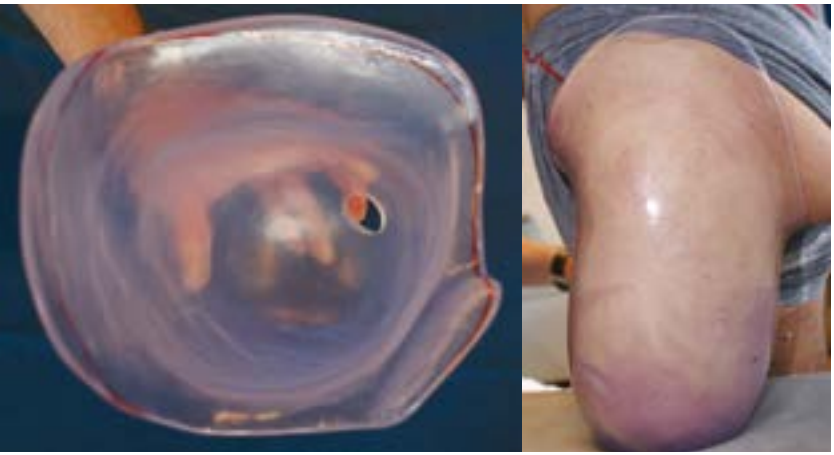
Det quadrilaterale hylster
Gennem årene har man designet hylstre til femurproteser på forskellige måder. Fra 1960'erne til 1990'erne var det "quadrilaterale hylster", med total kontakt, det mest anvendte design. Kendetegnet for denne type hylster er, at der findes en hylde posteriort, hvor tuber ligger til. (Se ordforklaring side 6-7) Man kan, så at sige, sidde på hylstret, og en del af kropsvægten optages af tuber.

ICS-hylstre
I begyndelsen af 1980'erne begyndte nye hylster-designs at dukke op. Fællesbetegnelsen for disse er "ischial containment socket" (ICS-hylster), og de adskiller sig fra de quadri-laterale ved at tuber ischii indfanges af hylstret. Dette betyder, at man opnår en langt bedre stabilitet. Kropsvægten fordeles på hele stumpens overflade, og man betegner dette "total surface bearing".

MAS-hylstre
Seneste skud på stammen af designs er det såkaldte "MAS-hylster" (Marlo Anatomical Socket). Der er en lang række fordele for protesebrugeren ved denne type hylstre. Blandt andet forbedret siddekomfort, forbedret kontrol af protesen, forbedret stabilitet i frontalt plan, forbedret proprioception, bedre kosmetik og friere bevægelighed over hofteleddet.

Standard i dag

I dag er det standard at fremstille ”ICS-hylstre”, og i litteraturen er der bred enighed om, at det kun er acceptabelt at anvende ”quadrilaterale hylstre” til protesebrugere, der altid har anvendt denne hylstertype, og derfor måske vil have vanskeligt ved at vænne sig til noget nyt.



RING TIL SAHVA
7011 0711
Sahva
Et liv i bevægelse
www.sahva.dk · Telefon 7011 0711