

**Sahva**  
*Et liv i bevægelse*



**LIVET MED  
BENPROTESE**

# ***En ny start som protesebruger***

**For de fleste er det en stor livsændring at blive amputeret, og det er kun naturligt at sidde med en masse tanker og spørgsmål. Lad os slå fast med det samme, at mange protesebrugere bliver i stand til at leve et godt liv med protese.**

Efter en amputation er det at kunne bevæge sig frit rundt pludselig ikke længere en selvfølgelighed. Som amputeret finder man ud af, hvad bevægelse betyder for hverdagen og for livskvaliteten. Derfor er det vigtigste for os i Sahva at kunne give dig et liv i bevægelse.

Sahva er en sundhedsvirksomhed, og vi er specialister i proteser. Vores bandagister er alle autoriserede og i daglig kontakt med både benamputerede og andre fagpersoner via vores klinikker, på hospitalerne, på rehabiliteringscentre og på hjemmebesøg.

Efter en amputation er det naturligt, at din krops nuværende og kommende formåen pludselig fylder meget i din bevidsthed. Det er vigtigt for os, at vi sammen finder frem til den bedst mulige løsning for dig ud fra dine individuelle behov, ønsker og forudsætninger. Vi møder dig der, hvor du er.

## **Vejen til et liv i bevægelse**

Vi stræber efter, at du føler dig tryk, inkluderet og velinformeret i hele dit forløb. Ikke to forløb eller liv er ens, men der vil som regel være nogle fællesnævner. I denne brochure tilbyder vi et generelt overblik over, hvad det vil sige at være benamputeret.

Hos Sahva udvikler vi din unikke protese ud fra hensyn til din helbredsmæssige tilstand, dit amputationsniveau, dine forudsætninger og ønsker til protesens funktionalitet samt udseende.

Din kommune bevilger en protese på baggrund af din ansøgning. Vi hjælper dig gerne med at udfylde ansøgningen. Er dine ønsker ud over kommunens bevilling, er der mulighed for tilkøb af egne valg.

En benprotese gør det muligt for dig at genvinde din mobilitet og få et liv i bevægelse. Undersøgelser viser, at tilfredsheden med protesen spiller en afgørende rolle for at genvinde mobiliteten.

Vi tager os tid til – sammen med dig – at finde frem til den helt rigtige løsning, hvor protesen, i videst muligt omfang, afspejler dit aktivitetsniveau og din tilværelse før amputationen og dine målsætninger og prioriteter fremadrettet.

Vi fokuserer altid på at opnå maksimal komfort og funktion med de rigtige komponenter i forhold til din livsstil. Har du lidelser så som gigt eller diabetes, tager vi det med i betragtningen, når vi udvikler protesen.



Denne brochure er ikke i sig selv fyldestgørende. Der er sandsynligvis noget, som er relevant for dig, og andet, der ikke i samme grad, er det. Vi håber dog at kunne give et generelt overblik over de forskellige udfordringer og spørgsmål, man kan have som benprotesebruger. Husk også, at du kan finde meget mere information på vores hjemmeside [sahva.dk](http://sahva.dk)

# ***Nyamputeret og tilværelsen efterfølgende***

## **Operation**

Allerede under amputationen tilpasser kirurgen benstumpen, så den efterfølgende kan passe sammen med en protese. For at fremme helingen og reducere den hævelse, der kommer efter operationen – og for at tilpasse til en kommende protese – anvender man enten en elastisk forbindelse eller en silikoneliner. Det er forskelligt fra sygehus til sygehus hvilken metode, der bliver anvendt.

## **Kompression/formning af din benstump**


Dit væv heler bedre efter amputationen, hvis det bliver udsat for kompression. Det sker oftest med en såkaldt liner. Det sker også naturligt, at benstumpen svinder ind eller reduceres i størrelse med tiden. Det kaldes atrofi. Før vi begynder at tage mål til protesen, skal din benstump først hele og formes, så den kan tåle belastningen fra en protese. Denne proces tager cirka 5-6 uger.

## **Ar**

Sår heler forskelligt fra menneske til menneske, og derfor bliver ar heller ikke ens. Nogen har tendens til at danne meget kollagen, hvilket giver kraftig dannelse af arvæv, mens andres helingsprocesser efterlader mindre synlige ar. Det kan tage op til et år for arret at finde sin endelige form. Arvæv kan stramme og være hæmmende og i nogle tilfælde give smerter og ømhed. Spørg behandlerteamet omkring dig, hvad du selv kan gøre for at optimere din individuelle arvævsproces.

## **Behandlerteamet**

Efter din amputation tages der stilling til, om det er realistisk at forsyne dig med en protese. Det er typisk behandlerteamet omkring dig, der med afsæt i dine ønsker og forudsætninger vurderer, om en protese er det rigtige for dig. De kan også give et realistisk bud på, hvordan det bliver for dig at bruge protese. Sidenhen får du mulighed for at møde og vælge bandagist.

A photograph showing a man with a prosthetic leg sitting on a blue examination table. A professional, also in a white shirt, is adjusting a prosthetic foot onto the man's prosthetic leg. The man has extensive tattoos on his arms and legs. The setting is a clean, clinical room with white walls and a grey floor.

Vil du vide mere om  
processen fra amputation  
til bevilling af protese?  
Spørg efter vores brochure  
'En ny start med protese' i  
klinikken.  
Eller find den online på  
[sahva.dk](http://sahva.dk)

## Træningsprotese (Thomassplint)

Sahva tilbyder nyamputerede at låne en midlertidig træningsprotese – en såkaldt Thomassplint – gratis. Den kan du bruge, indtil du får din individuelt tilpassede protese. Thomassplinten er et redskab til tidligt at komme i gang igen. Den får dig hurtigt op at stå og gå efter amputationen, så du blandt andet kan træne balance, mens vi fremstiller protesen. Træning med Thomassplint foregår som regel i tæt samspil med en fysioterapeut fra enten sygehuset eller kommunen. Læs mere på [Sahva.dk](http://Sahva.dk).

## Fokus på dig og din bevægelighed

Det kræver tilvænning at bruge en protese. I Sahva har vi fokus på, at du skal kunne lide at bevæge dig med din nye protese.

Efter en benamputation vil man ofte bruge resten af kroppen mere, hvilket giver en øget risiko for overbelastning og slitage. Det er vigtigt, at den ikke-amputerede side kompenserer mindst muligt. Gener i ryg, hofter og knæ kan begrænse aktivitetsniveauet og livskvaliteten som benamputeret. Det er afgørende, at dit bevægelses- og gangmønster bliver symmetrisk og efterligner det naturlige bevæge- og gangmønster mest muligt.



### Du kan frit vælge leverandør

Ifølge Serviceloven (§ 112, kapitel 21, stk. 3 og 4) kan du frit vælge hvilken leverandør, der skal fremstille din protese, uanset hvem kommunen 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 under fritvalgsordningen bede om at komme til den bandagist, du ønsker.

OBS: Tag kontakt til din foretrukne bandagist og hør nærmere, hvis du af kommunen bliver oplyst om mulig egenbetaling.

## Reparation eller en ny protese

Når din krop forandrer sig, eller protesen bliver slidt, skal du selv søge din kommune om en ny 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 benstumpens forandringer, og hvor meget du bruger protesen. Det første års tid skal du regne med, at benstumpen forandrer sig en del.

## Proteser til børn

Børn kan af forskellige årsager have behov for protese, og både krav og forudsætninger er typisk anderledes end hos voksne protesebrugere. Børn får normalt ikke bevilget proteser, før de forsøger at stå og gå. Derfor er det vigtigt at følge barnets udvikling nøje, så de kan følge en normal motorisk udvikling.

Sahva har personale, der er uddannet til at varetage børns behov. De fleste børn har som udgangspunkt et højt aktivitetsniveau. Det skal der tages højde for i protesesammensætningen, ligesom alder og størrelse er med til at bestemme, hvilken protese der er bedst egnet til barnet. Det er afgørende, at protesen er holdbar og giver et godt energiudbytte. Efterhånden som et barn vokser, kan de opgradere til voksenkomponenter, hvor der er andre muligheder.

Proteser til aktiviteter i skoletiden og fritidsaktiviteter er ofte meget vigtige for børn, da de tillader dem at være aktive med deres kammerater. Der kan for eksempel være tale om et vandtæt proteseben til idræt i skolen, strandture og svømning eller et ben, der er specialdesignet til at spille fodbold med.



## ***”Når jeg bliver stor, vil jeg være cirkusartist eller skuespiller”***

Sissel er en 10-årig spilopmager som alle andre på hendes alder. Men Sissel har en udfordring, hendes klassekammerater ikke har: hun er født uden ben. Sissels mor, Lisa, husker tilbage på en tid efter fødslen præget af bekymringer. Ville Sissel få svært ved at få venner? Ville hun blive offer for mobning? Det er normale bekymringer i den situation, men Sissel fik benproteser som 1-årig, og allerede da hun var 15 måneder gammel, tog hun sine første skridt på proteserne, og Sissel har ikke kigget sig tilbage siden.

*”I starten var det selvfølgelig en proces, da hun som helt lille ikke kunne forstå, hvorfor hun skulle have dem på,”* siger Lisa.

Sissel har siden kastet sig entusiastisk over både svømning, ridning og gymnastik. Til ridning hjælper proteserne hende især, når hesten skal i trav. Så kan hun holde den gode balance med fødderne solidt plantet i stigsøjlerne. Til gymnastik er hun i gang med at lære at lave saltomortaler, hvor hun skal lande på ryggen i stedet for benene. Sidste år flyttede familien fra Jylland til Sjælland, og i den forbindelse skulle Sissel starte på en ny skole og i en ny klasse. Det var heller ikke det store problem:

***Sissel -  
Medfødt  
bendefekt***





*"Det første, de spurgte mig om, var, om de måtte se mig stå på hænder. Der var nemlig en fra klassen, som var god til at stå på hænder, og de ville se, om jeg var bedre. Det var jeg!,"* siger hun stolt.

Når hun bliver spurgt direkte, om hun hellere ville være født med ben, er svaret også et kontant *"nej!"*. Sissel er glad for at være den, hun er. For som hun siger:

*"Hvis ikke jeg havde manglet benene, så havde jeg ikke været med i foreningen [Red. Landsforeningen for arm/bendefekte og AMC], og så havde jeg ikke været med på de lejrture og fået de venner, jeg har."* Hvert år bliver der nemlig arrangeret en række lejrture og dagsarrangementer, hvor børnene blandt andet tager i badeland eller forlystelsesparker etc.

Lisa har dog ikke oplevet, at Sissel har haft sværere ved at få venner end Sissels to større søskende, og angående den anden af hendes store bekymringer, om hvorvidt Sissel ville blive drillet meget, er det også blevet ved bekymringen: *"Der vil altid være noget, man bliver drillet med. Nogen har en stor næse, eller hvad det nu kan være. Sissel er jo et nemt offer med et handicap, men hun er ikke blevet drillet mere eller mindre end andre børn."*

Lisas bedste råd til forældre, der får børn uden ben, er, at de skal være åbne: *"Lad være med at pakke dem væk. Ellers bliver der mystik omkring det, og så bliver folk først nysgerrige og begynder at snakke. Vær åben om det."*

**Læs hele portrættet af Sissel på [sahva.dk](http://sahva.dk).**



# ***Bandagisten og det faglige team***

## **Samarbejdet mellem Sahva, hospitalsvæsnet og kommunen**

For at kunne opfylde dine behov og tilbyde dig en optimal løsning, samarbejder vi aktivt med alle parter i behandlingssystemet. Både hospitalerne og sagsbehandlerne i kommunen har vi tætte relationer til – alt sammen for, at du kan få den bedst mulige oplevelse. Sahva har som noget unikt også et team af fysioterapeuter og en rehabiliteringsafdeling under samme tag. Læs mere om rehabiliteringsafdelingen på side 25.

## **Hvad kan Sahva gøre for dig?**

Som sundhedsvirksomhed arbejder Sahva for at give dig den bedst mulige start i livet med protese. I den proces vil du have berøring med flere forskellige instanser.

Det er hospitalet, der står for amputationen, derefter skal du i samarbejde med din valgte bandagist klarlægge, hvordan dit liv så ud før amputationen, og hvad du har behov for, at protesen skal kunne. Det er vigtigt at få talt grundigt om både målsætninger og muligheder. På baggrund af dette skal du ansøge din bopælskommune om en benprotese.

Ud fra din ansøgning vurderer kommunen, hvilke proteseekomponenter de kan bevilge. Sidenhen udvælger og sammensætter bandagisten – med afsæt i bevillingen og dine behov – de proteseekomponenter, der skal udgøre protesen. Forløb kan dog se anderledes ud, da der er forskellige procedurer rundt om på landets sygehuse og i kommunerne.



# Protesehylster og innovation

## Hylsteret

Protesehylsteret er koblingen mellem din krop og protesens øvrige komponenter. For at du kan styre protesen optimalt, skal hylsteret slutte tæt om benstumpen. Derfor er individuel pasform og komfort vigtigt. I udformningen af hylsteret er vi særdeles omhyggelige. Vi samarbejder tæt med dig for at optimere pasformen og finde den rette balance mellem bevægelighed og stabilitet, så du kan få et liv i bevægelse med færrest mulige gener.

I processen med at udvikle hylsteret er det vigtigt, at du fortæller din bandagist om dine ønsker, og hvad du mærker undervejs. Sådan sikrer vi os en optimal pasform, og at din krop får et godt samspil med protesen.

Valgmulighederne for form og materiale af dit hylster er mange, og da mennesker er forskellige, og protesehylstre også opfylder forskellige behov, vil du og din bandagist sammen finde frem til, hvad der er bedst for dig.

Det er normalt, at protesehylsteret efterses af bandagisten fra tid til anden. Måske skal det justeres, eller du skal have et nyt. Det kan være tilfældet, når din krop ændrer sig med tiden.



## Innovation

At skabe det helt rigtige hylster til hver enkelt brugers behov er en vigtig opgave, der kræver omhu og nogle gange nytænkning. Det er en opgave, vi tager meget alvorligt. Hos Sahva er vi på forkant med den seneste teknologiske udvikling, og som en naturlig del af vores hverdag, tester vi nye løsninger og forbedrer eksisterende – alt sammen med inddragelse af vores brugere.

Vi forbedrer løbende vores udviklings- og produktionsprocesser. Vi har for eksempel udviklet og implementeret scanningsløsninger til måltagning af protesehylstre, og vi fremstiller flere og flere 3D-printede protesehylstre. Det giver blandt andet en hurtigere og mere fleksibel service til vores kunder, der kan nyde godt af en smidigere og mere effektiv proces i proteseforsyningsforløbet.

Det betyder konkret, at vi kan fastholde fokus på at levere de bedste produkter på daglig basis samtidig med, at vi hele tiden kan lære, teste og holde os på forkant med udviklingen. Vi benytter metoder, hvor vi hurtigt får testet vores idéer. Og det er vigtigt, fordi det netop er vores brugere, som i sidste ende beslutter, om vores idéer er bæredygtige eller ej.



# ***Proteser til forskellige behov***

***Hofteled, knæled og protesefødder findes med mange forskellige funktioner og egenskaber. På Sahva.dk kan du finde meget mere information om protesens bestanddele og komponenter.***

## **Underbensprotese (Transtibial protese) til crus-amputerede**

En underbensprotese bliver tilbudt personer, der er amputeret på underbenet. Den består typisk af et hylster, der omslutter benstumpen og et rør, som fører ned til en protese fod.

## **Lårbensprotese (Transfemoral protese) til femur- og knæ-ex-amputerede**

En lårbensprotese er til personer, der er amputeret over knæet eller igennem knæleddet. Den starter med et hylster, der omslutter lårbensstumpen, derefter kommer et knæled, et rør mellem knæ og fod og sidst en protese fod.

## **Kortbensprotese**

En kortbensprotese består af en benortose - enten i form af en Ankel-Fod-Ortose (AFO) eller en Knæ-Ankel-Fod-Ortose (KAFO), hvorpå der er monteret en protese fod. I nogle tilfælde kan der også være behov for at tilføje et protese knæled, fordi din egen fod kan være placeret højere end dit modsatte bens knæled. Der, hvor kortbensprotesen virkelig kommer til sin ret, er, hvis dine ben ikke er lige lange. Her udligner den forskellen, gør dit ben mere stabilt og støtter ekstra op om knæ og ankel.

## **Delfodsprotese/Forfodsprotese**

En delfodsprotese/forfodsprotese er typisk fremstillet i ren silikone og skal funktionelt og kosmetisk erstatte den manglende del af foden. Du tager protesen på næsten ligesom, du tager en sko på. Den sidder fast ved hjælp af et undertryk. En protese i silikone føles behagelig mod huden, den har unik pasform, og så er den både slidstærk og let. Med en delfodsprotese er der ikke noget bøjleled, der skal erstattes, og derfor vil du som regel kunne bevæge dig nærmest som før amputationen.

## Hofteledsprotese (hofte-ex) til hofte-ex-amputerede

Hofteledsprotesen erstatter hele benet og dermed flere led. Det stiller store krav til udformningen. Protesen består typisk af et hylster, der spændes rundt om bækkenet, et hofteled, et knæled og en fod.

## Protesestrømper

I løbet af det første år efter amputationen vil benstumpen svinde i størrelse. Det sker, fordi kroppen og muskulaturen tilpasser sig den nye situation. Tidligt i forløbet svinder benstumpen hurtigt og efterhånden langsommere. Det betyder, at du hele tiden skal være opmærksom på protesens pasform. Begynder du at mærke tryk på spidsen af benstumpen, smerter, eller føles protesen mere ustabil, kan det være på tide, at du bruger en protesestrømpe. Strømpen får benstumpen til at fylde hylstret ud, så det fortsat sidder godt på trods af stumpsvind. Det kan også være nødvendigt at tage strømpen på i løbet af dagen, da mange oplever variation i benstumpens volumen i løbet af døgnet.



**Hele protesebenet kan beklædes med kosmetik, hvis det ønskes.**



## Fritidsproteser til et aktivt liv

At være amputeret behøver ikke at være en hindring for at leve et aktivt liv. Hvis din helbredsmæssige tilstand og dit aktivitetsniveau tillader det, er det muligt at få proteser til blandt andet løb, svømning, surfing, rulleskøjteløb etc. Er dine ønsker ud over kommunens bevilling, er der mulighed for tilkøb af egne valg. Læs mere om vilkårene for at få en fritidsprotese bevilget i Servicelovens §100 (§41 for børn).

## Design – uanede muligheder

Protesen skal så vidt muligt være en del af dig, og derfor kan du også få den til at udtrykke din personlighed, hvis du har lyst. Du kan både få et "råt robot-ben" eller en kosmetisk kopi af dit ikke-amputerede ben. Hvis du har lyst til at være kreativ eller kunstnerisk, kan du også få personlige tatoveringer, et billede af din hund, eller noget helt tredje. I langt de fleste tilfælde kan vi opfylde dine specifikke ønsker for at få en unik protese, der afspejler din personlighed.



# Pleje og hygiejne

## Daglig pleje af benstumpen

Det er af afgørende betydning, at du er opmærksom på din benstump og plejer den omhyggeligt. Huden skal være intakt og upåvirket og bør efterses dagligt. Hvis du ikke passer og plejer benstumpen, risikerer du, at selv små skavanker som rifter eller sår udvikler sig til problemer, som kan forhindre dig i at bruge protese i længere tid. Der vil være steder på din benstump, der er vanskelige at se, derfor kan det være en god idé i din daglige rutine at bruge et lille håndspejl, som kan hjælpe dig til at efterse hele overfladen af din benstump.

## En ren protese

Det vil typisk være lineren, benstumpen og hylsteret, som du skal være opmærksom på. Du bør vaske dem dagligt med lunkent vand og eventuelt uparfumeret sæbe. Gør det til en rutine at efterse og rengøre protesen med en fugtig klud hver aften. Smør også benstumpen med uparfumeret creme. Så kan du starte hver dag med en ren protese - ligesom du børster tænder.

Du kan enten lufttørre din liner eller bruge et håndklæde. Opbevar lineren på retsiden, når du ikke benytter den. Læs mere om brug af liner på [sahva.dk](http://sahva.dk)





# **”Jeg kan både være protesebruger og kvinde”**

**Et fald ned ad trappen i sin blomsterbutik resulterede i, at Stine fik et slemt brud i sit ankelled. Det blev starten på et langt forløb med operationer og usikkerhed om livskvaliteten for fremtiden.**

Da Stine første gang blev præsenteret for, at en amputation sandsynligvis var den bedste løsning, kørte en masse tanker rundt i Stines hoved. *”Hvad kan jeg efter? Hvordan ser en protese ud? Kan jeg gå i høje hæle, og kan jeg være noget for mine børn?”* var nogle af de tanker, som først og fremmest optog hende.

## **De svære spørgsmål og tryghed med bandagisten**

Nogle dage før amputationen mødte Stine en af Sahvas bandagister, som kunne hjælpe hende med at besvare de mange spørgsmål, som rumsterede i hendes hoved. *”Det hjalp mig rigtig meget at høre, at det nok skulle gå, og at jeg selvfølgelig kunne få en kosmese på min protese, så jeg kunne være pæn igen og føle mig kvindelig.”* Det gav Stine tryghed, og det hjalp hende til at finde ro i sin beslutning om at blive amputeret. *”Min bandagist var ekstremt lydhør over for, at det ikke kun var et spørgsmål for mig om, hvorvidt jeg kunne dyrke motion igen. Det var særligt et spørgsmål om, hvorvidt jeg kunne gå i høje hæle, og om jeg ville komme til at se nogenlunde normal ud.”*

## **Hverdagen med protese – nye målsætninger**

Det var vigtigt for Stine og hendes mand, at deres to små drenge fik en forståelse for, hvad der skulle ske, fordi det også ville være en

## **Stine - Underbensamputeret**



del af deres hverdag. En fantasifuld forklaring om et robotben fungerede godt, og drengene vænnede sig til tanken. *"Nu er de blevet så store, så nu er det en del af deres hverdag. Nu er det bare fedt for dem at vise vennerne, hvad mor kan, og hvad mor ikke kan."*

For Stine selv er protesen også en del af hverdagen. Hun udfordrer sig selv, og har blandt andet forsøgt sig med at spille fodbold med sine to drenge og at deltage gående i Royal Run. Hun har desuden været en tur på Rhodos med en veninde, hvor de gik en tur på 12 km uden problemer med hverken protese eller resten af kroppen.

### **Protese uden at gå på kompromis med kvindelighed**

Stine ville gerne bevare sin følelse af kvindelighed, selvom hun fik en protese. Netop derfor var muligheden for at gå i høje hæle ekstremt vigtig for hende. Hun beskriver, at kvindelighed er individuelt, men at det for hende for eksempel handler om at have en kosmese på sin protese: *"Jeg har ikke noget problem med at tage protesen af og vise, at jeg mangler et ben, men jeg har et problem med at gå med en protese uden kosmese på."* Gennem hele sit forløb har Stine gjort det klart, at det var vigtigt for hende, at hun kunne se pæn ud med sin protese.

Det tog hendes bandagist alvorligt. Stine lægger meget vægt på, at hun vil føle sig kvindelig, og hun har selv fundet på forskellige tricks, som gør, at hun kan udtrykke sin kvindelighed med sin protese og samtidig føle sig godt tilpas.

***På Sahvas YouTube-kanal kan du se Stines video-guide til smukke benprotese-sommerben***



# ***Komplikationer***

***Generelt er det vigtigt, at du giver besked om alle smerter og komplikationer, du oplever, så du kan få den rigtige behandling.***

## **Operationssmerter**

Det er desværre uundgåeligt at opleve operationssmerter. De opstår som følge af en operation og aftager som regel efter en uge eller to.

## **Stumpsmerter**

Du kan opleve smerter i benstumpen senere i forløbet. Det kan for eksempel være på grund af tryk, gener fra dit arvæv eller nervepåvirkning.

## **Fantomsmarter og -fornemmelser**

Fantomsmerte er en smerte, der føles virkelig i den legemsdel, man ikke længere har. Det kan opleves som skærende, brændende eller lignende. Det er normalt at opleve fantomsmarter, og i de fleste tilfælde aftager de med tiden, selvom det varierer hos hver enkelt.

Fantomfornemmelser er, som ordet antyder, en følelse i den manglende legemsdel, om end det ikke gør ondt. Det kan være en sovende fod, en følelse af at tærerne er krydset eller oplevelsen af varme/kulde. Fantomfornemmelser lærer de fleste at leve med og medicineres sjældent.



## ***”Man må tage livet, som det kommer”***

Da Niels var 62 år, var han i foråret ude på campingpladsen – hvor han er fastligger – for at sætte fortelt op på sin campingvogn. *”Pludselig kunne jeg bare ikke mærke mit ben,”* siger han. Niels kom på hospitalet, og da han er diabetiker, kunne lægerne konstatere, at de ikke kunne redde benet, som måtte amputeres.

*”Lægerne kæmpede i tre dage for at redde benet, men til sidst fik jeg at vide, at enten så snuppede de benet over knæet eller også levede jeg ikke i morgen tidlig. Jeg endte med at ligge på sygehuset i tre måneder.”*

Det har ikke slået Niels ud at blive amputeret. Han startede umiddelbart efter i genoptræningsforløb, og efter at være blevet henvist til en anden bandagist besluttede Niels sig for at gøre brug af fritvalgsordningen (under servicelovens §112) og valgte Sahva som sin bandagist i stedet for den bandagist, kommunen havde en aftale med. *”Det var vigtigt for mig, at få det rigtige produkt hos den rigtige leverandør, for jeg **vilde** gå igen!”*

Og Niels er kommet langt siden dengang, han måtte løftes ud af sengen med en mobilkran. Han får kun rengøringshjælp hver anden uge, men ellers klarer han alting selv. I dag kan han både gå på sin protese og køre bil igen, og det har endda givet ham muligheden for at beholde sit job som værkfører i en deltidsstilling.

***Niels -  
Lårbensamputeret***

I den forbindelse har forholdet til hans bandagist været afgørende. *"Jeg føler, at min bandagist har kæmpet en brav kamp for mig. Hun har haft en klar idé om, hvad jeg kunne blive i stand til med træning og den rigtige protese,"* siger han.

I øjeblikket håber Niels på, at han – med alt hvad han er blevet i stand til allerede – kan bevise overfor kommunen, at han skal have et andet knæ, der giver ham flere muligheder, blandt andet for at kunne bevæge sig mere frit rundt på sin arbejdsplads, hvor arealet er mere end 7000 m<sup>2</sup>.

Også i forhold til rehabilitering har han været glad for, at han valgte Sahva som sin bandagist. *"Fire gange i processen var en af fysioterapeuterne fra Sahvas rehabiliteringsafdeling på besøg, endda på genoptræningscenterets forespørgsel".* Og det betød meget for Niels, der føler, at han fik mest muligt ud af sin genoptræning. Det betyder nemlig, at han i dag er blevet meget selvhjulpnen, og kan klare alt i hverdagen på egen hånd, selvom det kræver lidt ekstra.

*"Der er for så vidt ikke noget, jeg ikke kan,"* siger han. *"Det hele tager bare dobbelt så lang tid. Det betyder også, at jeg har fået en ny indstilling til livet. Jeg går ikke så meget op i småting længere. Amputationen har gjort, at jeg har fået et andet perspektiv, en 'pyt-tilgang' kan man sige. Hvis der for eksempel holder en bil og irriterer, fordi den er dårligt parkeret, så går jeg ikke op i det men siger bare pyt. I dag har jeg fokus på de større ting."*

**Læs hele portrættet af Niels på [sahva.dk](http://sahva.dk).**



## At mangle begge ben

**63-årige Niels' liv tog en drastisk drejning, da han blev dobbelt lårbensamputeret efter at have fået konstateret diabetes. De store omvæltninger var ikke lette at indstille sig på, men frem for at lade sig kue valgte Niels at kæmpe.**

*"Da jeg fik fjernet det andet ben, snakkede jeg med en præst. Hun sagde: "Niels, du har jo livet." Og det havde hun jo ret i. Jeg kunne lige så godt være død, for de fandt ud af, at jeg også havde dårligt hjerte, og det måtte jeg opereres for først."*



Efter amputationen kom Niels op at stå på Thomassplint. I 1½ måned trænede han, før han kom over på stubbies, der er helt korte proteser bestående af et hylster og en gængefod målrettet dobbeltamputerede.

*"Det var en sjov fornemmelse at være på højde med selve gangbarren, som jeg trænede i, og selv børn var jo højere end mig, hvilket også var rigtig underligt. Men fornemmelsen af kontrol, få lysken strakt ud, få styrket hofte- og coremuskulaturen og få ryggen på plads, opvejede det underlige ved at være lav."*

Det bedste råd Niels kan give er, at man skal fejre sejrene, arbejde med sit selvbillede, og så er det vigtigt, at man sætter sig nogle mål. Et af Niels' mål er at blive 170 cm igen, hvilket er et par centimeter under hans højde før amputationerne. Derfor trænede han også hårdt fra begyndelsen, og han fik længere og længere proteser temmelig hurtigt. Han var så opsat, at benene ikke kunne følge med ambitionerne.

**Niels - Dobbelt-  
lårbensamputeret**

*"Jeg blev nok lidt for ivrig, da jeg fik lange proteser, for jeg havde ikke helt fysikken til det endnu; Man skal træne sin muskulatur meget, og man skal finde balancen, hvilket slet ikke er nemt som dobbelt lårbensamputeret. Derfor røg jeg tilbage på stubbies for at træne min fysik op i et passende tempo."*

Det var en fysioterapeut fra Sahvas rehabiliteringsafdeling, der efter lange diskussioner fik overtalt Niels til, at det gik for hurtigt, og at han skulle glemme de lange proteser for en stund.

*"Vi havde nogle gevaldige diskussioner, hvor vi absolut ikke var enige, men han havde jo ret, og det skal han have tak for i dag, at han tog kampen op med mig. Det er simpelthen bare sindssygt vigtigt at lære at gå på stubbies først og opbygge den rigtige fysik og de rigtige evner, før man kommer op i højden igen."*

*"Jeg tror ikke, at folk kan sætte sig ind i, hvad det vil sige at mangle begge ben. Det er bare svært, det må man erkende, men jeg giver ikke op! Mit næste delmål er, at jeg skal kunne komme ind og ud af bilen og få rollatoren med, og det er jeg ikke særlig langt fra at kunne."*

At være dobbelt lårbensamputeret er ikke ensbetydende med, at man er immobil, eller at man ikke stadig kan stille krav til sig selv og udrette noget, mener Niels, der også er fortsat med mange af de gøremål, han beskæftigede sig med før amputationerne. *"Jeg elsker at lave mad, og jeg elsker at være i haven. Det bruger jeg meget tid på. Vasketøjet står min kone dog for, ellers bliver det sådan en grumset farve det hele, hvis jeg skal gøre det, så det er jeg fritaget for,"* griner Niels.

**Læs hele portrættet af Niels på [sahva.dk](http://sahva.dk).**



# Genoptræning

## Hvilket forløb kan du forvente?

Hvis det bliver vurderet, at en protese er det rigtige for dig, vil dit genoptræningsforløb fokusere på, at du skal forsynes med en protese. Forløbet vil være et samarbejde mellem bandagist, fysioterapeut og dig. Hvis du ikke skal forsynes med en protese, vil genoptræningen typisk sigte mod at gøre dig så selvhjulpnen som muligt i din givne situation.

Der er forskel på genoptræningstilbuddene i de forskellige kommuner. Nogle nyamputerede tilbydes træning på et hold med andre amputerede et par gange om ugen sammen med en eller flere fysioterapeuter. Andre tilbydes individuel træning med en fysioterapeut. Ofte vil genoptræningslokationerne have besøg af din bandagist fra Sahva.

Indtil du får din protese, er det vigtigt, at du har relevante hjemmeøvelser, du kan lave hver dag. Din træningsindsats både før, under og efter proteselevering vil have stor betydning for dine resultater. Du kan finde et udvalg af træningsvideoer på [sahva.dk](http://sahva.dk).





# Rehabilitering - en god tilværelse

## Sahvas rehabiliteringsafdeling

Som noget unikt har Sahva både bandagister og fysioterapeuter ansat. Fysioterapeuterne er specialister i proteser og rehabilitering efter amputation. Bandagisterne kan sparre med og trække på rehabiliteringsafdelingens ekspertise i vurderingen af, hvad det rigtige hjælpemiddel er til dig.

Hvis din situation er kompleks, tager fysioterapeuterne en mere aktiv rolle i det tværfaglige samarbejde i forbindelse med dit proteseforsyningsforløb. I en sådan situation er der mulighed for et forløb med en ekstra fokuseret indsats, så vi sammen kan arbejde på at nå dine mål. Som kunde hos Sahva kan du blive tilbudt konsultationer med en af rehabiliteringsafdelingens fysioterapeuter, hvis vi vurderer, at det er relevant for dig.



## Arrangementer og aktiviteter

Rehabiliteringsafdelingen afholder løbende arrangementer, som både giver dig mulighed for at blive udfordret fysisk og opbygge netværk med andre protesebrugere. Her kan du blandt andet lære at bruge din protese optimalt, mindske dine anstrengelser, når du bruger din protese, og hjælpe dig til mentalt at acceptere og leve med din protese. Vi fokuserer både på din fysiske og psykiske udvikling som protesebruger.

Udover Sahvas Løbeskole, der udfolder sig over en weekend og indeholder meget andet end løb, afholder vi både endagsarrangementer og tema-aftener, som blandt andet: 'Tryk på trapper', 'Gå – godt i gang', 'Bag om bandagisten' og 'Kvinde først og fremmest'.

Læs mere om rehabilitering og aktiviteter på [sahva.dk](http://sahva.dk).



# Ofte stillede spørgsmål

## At få protesen af og på

Bandagisten vil lære dig at tage protesen af og på. For korrekt brug af protesen, og af hensyn til din komfort, er det vigtigt, at protesen sidder helt rigtigt.

## Sved

Det er normalt at svede mere på benstumpen ved aktivitet, og hvis det er varmt. Giv luft til benstumpen og huden nogle gange i løbet af dagen og fjern overskydende fugt fra lineren, inden du tager protesen på igen. Varme og fugt fra lineren kan medføre celleforandringer i huden. Det er et nyt miljø for huden, og kræver normalt 2-6 ugers tilvænning. Hvis huden fortsætter med at udskille sved efterfølgende, kan du bruge antiperspirant deodorant uden parfume.

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 du tager den på.
- Forkert, for meget eller for lidt creme. Parfumefri creme på benstumpen om aftenen kan være godt, men både fedtet og tør hud kan medføre svedafsondring. Spørg evt. en hudlæge til råds.
- Visse former for medicin kan give øget svedudskillelse. Kontakt evt. lægen for mere information.

## Linere uden noget inden under

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

Har din liner ikke tekstilovertræk, kan du bruge glidespray eller håndsprit for at lette påtagning af lineren. Vend vrangen ud på lineren. Spray herefter lineren indeni (det vil sige på linerens yderside) og rul den på. Tør overflødig glidespray af, når lineren vender retsiden helt udad igen.

## **Friktionsskader**

Føler du, at linerens overkant generer huden, kan du mindske spændingen ved at løfte linerens overkant fri af huden. Vær opmærksom på kun at løfte et lille område, så der ikke opstår luftlommer længere nede i lineren.

Friktion (gnavning) mellem liner og hud kan give irriteret hud eller vabler – typisk ved linerens overkant. Får du vabler af lineren, kan du kontakte din bandagist, som kan mindske spændingen ved linerens kant. Normalt forsvinder problemet hurtigt herefter.

En tubegazeforbinding under lineren (kun på området med vabler) kan også afhjælpe problemet. Gazebindet mindsker friktionen på vablen, som ofte forsvinder efter kort tid. Din fysioterapeut kan typisk hjælpe dig med dette.

## **Egenbetaling af protese**

I udgangspunktet betaler kommunen din protese. Egenbetaling eller delvis egenbetaling kan forekomme i tilfælde, hvor du ønsker en dyrere proteseløsning, en fritidsprotese til at dyrke en særlig form for idræt eller hvis du ønsker, at din protese skal fremstilles hos en anden bandagist end den, der fremgår af din bevilling. Har du spørgsmål om egenbetaling eller delvis egenbetaling, er du altid velkommen til at kontakte os.

## **Transportudgifter til bandagist**

Du kan få tilskud til transportudgifter fra din bopæl til den bandagist, der står angivet på din bevilling. Benytter du fritvalgsordningen, får du tilskud, der svarer til den afstand, der er til kommunens angivne bandagist. Er der længere til din valgte bandagist, skal du muligvis betale en større andel af transportudgifterne selv.

## **At rejse med protese**

Som benprotesebruger er der flere ting, du skal tage højde for, når du skal ud at flyve: Kan du få assistance i lufthavnen? Kan du få ekstra benplads i flyet? Kan du beholde skoene på i sikkerhedskontrollen? Skal du beholde protesebenet/benene på under rejsen? etc.

Er du i tvivl om noget i forhold til at rejse med din benprotese, så tag kontakt til din bandagist forud for rejsen. Du kan læse mere om tips til din flyrejse på [Sahva.dk](http://Sahva.dk)

## ***At bearbejde det, du gennemgår***

Alle tackler modgang forskelligt, og der foreligger ikke en standardmanual for, hvordan man som nyamputeret vænner sig til sin nye livssituation.

Det er helt normalt at opleve sorg over at miste en del af sin krop, og du kan have brug for at finde dig selv på ny. Det kan hjælpe, hvis du prøver at finde ud af helt konkret, hvad det er for nogle forhold ved din nye situation, der tynger dig mest. Opsøg eventuelt professionel rådgivning, hvor du mentalt kan bearbejde den store livsomvæltning.

Hvis du har pårørende, vil din amputation sandsynligvis også betyde en livsændring for dem i større eller mindre grad, og de kan ligeledes have behov for at bearbejde omstændighederne.

Nogle vælger at gå i terapi eller få krisehjælp enten på egen hånd eller sammen med de nærmeste pårørende. Coaching eller familierapi kan hjælpe dig/jer til at blive klædt på til den nye hverdag.

Det kan også være en rigtig god idé at tale med andre i samme situation. Patientforeningerne kan hjælpe med at skabe kontakt.

Du kan også med fordel tale med dine behandlere. Men husk, at alle behandlere, du møder, har et forskelligt fokus. Bandagister og fysioterapeuter beskæftiger sig primært med din krop og samspillet mellem krop og protese. Det er en fordel, hvis du åbent fortæller din bandagist, hvad du gennemgår og har brug for. Så har I et bedre grundlag for fælles forståelse og et godt samarbejde i processen vedrørende din protese.





**John -  
Lårbensamputeret**

## ***John kæmpede sig tilbage i arbejde***

**For over 30 år siden faldt John otte meter ned fra en stak halmballer og landede på knæene. Det blev starten på et utal af knæoperationer, en tilværelse som førtidspensionist og til sidst en amputation af venstre ben. For John var det hans livs lavpunkt, indtil han besluttede sig for at se virkeligheden i øjnene. Det tog lang tid og meget træning at nå dertil, hvor han er i dag.**

*”Man kan kun i ringe grad begribe, hvad en amputation faktisk vil sige, indtil man har prøvet det. Jeg blev en gammel vred mand; jeg var vred på alt og alle – også mig selv. Det gik op for mig, at meget af min identitet lå i mit job. Og det gør den for mange mænd. Nu, hvor jeg var pensioneret, blev jeg ramt af den erkendelse, og det var meget hårdt.”*

## Tilbage i førersædet

Det var ikke let for John. Han måtte vænnes fra smertestillende piller, og han kunne ikke holde ud at se sig selv i spejlet. Men en dag vendte det: *"Jeg vågnede en morgen og tænkte: Jeg har det her liv, og jeg bliver nødt til at leve det!"*

Fra den dag begyndte John at arbejde med sit perspektiv på livet. Første skridt var at undersøge muligheden for at begynde at køre lastbil igen, hvilket han ikke havde gjort i næsten syv år. *"Jeg tænkte: det kan jo ikke være rigtigt. De fleste lastbiler i dag har jo automatgear."*

John fik kontakt til en vognmand, der gav ham muligheden for at køre lastbil igen. Men der var flere faktorer at tage hensyn til, blandt andet siddestillingen i lastbilen og det faktum, at John ofte trådte ud af styrehuset og ned på en mudderplaget byggeplads med plørede hjulspor og ujævnt underlag. Det stillede pludselig andre og nye krav til hans bevægelighed.

John kontaktede Sahva og forklarede den nye situation, og det viste sig, at nu hvor nye behov var opstået, var der mulighed for, at han kunne få bevilget en anden type protese fod af kommunen. *"Den fod, jeg nu har fået, ligger tæt på en naturlig fods anatomi – også i fleksibilitet. Den tilpasser sig min ganghastighed, og noget af det bedste er, at den afstemmer sig automatisk efter underlaget."*

## Træner hver dag

I dag klarer John selv alting i hjemmet, og så kan han køre lastbil lige så godt som sine kollegaer.

*"De siger, at jeg kører som en brækket arm, men så giver jeg bare igen og siger, at jeg kører som om jeg mangler et ben,"* griner John spøgefuldt. Faktisk føler han sig overhovedet ikke begrænset længere, og han har lige fået certifikat til at måtte køre med farligt gods, hvilket ikke er nogen lille bedrift. John fremhæver dog, at han ikke er kommet sovende til det. Han har trænet længe og meget.

*"Jeg træner hele tiden. Især balance er vigtigt at få trænet hver dag som benamputeret. Det kan godt lade sig gøre at have et liv uden ben, men du skal også være indstillet på at yde og lære!"*

***Vil du læse hele portrættet af John, så klik ind på [sahva.dk](http://sahva.dk), hvor du kan finde mange flere portrætter af protesebrugere.***

## Om Sahva

Sahva 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 har 150 års erfaring. Vi vejleder og deler vores viden med professionelle og kunder gennem et stort udbud af aktiviteter.*

Med dig i centrum udvikler og designer vi højteknologiske ben- og armproteser, 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](http://sahva.dk) eller kontakt os for at høre mere om dine muligheder på 7011 0711.*

