

Patientvejledning til underbensamputerede

AF BANDAGIST JENS OLSEN

Introduktion

Denne tekst præsenterer en vejledning til hjælp for folk, som har fået foretaget en underbensamputation til fuldt ud at realisere deres fysiske evner. Den er også tænkt som en hjælpekilde for det kliniske personale i genoptræningsbehandlingen og tilvejebringer retningslinier til at designe et realistisk sikkert og fornøjeligt program for fysiske betingelser og øvelse.

Målet er at stimulere en livslang interesse for form, ikke blot for en følelse af fysisk og mentalt velvære, men for at forbedre en lang levetid.

Undersøgelser indikerer at individer med amputationer er mere tilbøjelige til at udvikle kardiovaskulære sygdomme og har en noget kortere livsforventning end den øvrige befolkning. Disse omstændigheder må være et resultat af inaktivitet baseret på erkendte begrænsninger, som skyldes et handicap og en stillesiddende livsstil, prædisponerer disse individer til en tidligere udvikling af degenerative sygdomme.

Det er ikke længere velovervejet klogt at modvirke eller begrænse fysisk aktivitet mere fordi et individ har fået foretaget en amputation. Amputationen kan ofte blive en stimulans til et bedre fysisk velvære, selv for ældre mennesker.

Øvelse er en form for behandling i genoptræningsprocessen. Uanset at der er en gyldig medicinsk grund til at begrænse selv blide former for øvelse, skal fysisk handicap ikke betragtes som en grund til at undgå øvelse.

Flertallet af amputationer udført i USA og den vestlige verden i dag, forårsages af medicinske omstændigheder: Primært lukke sygdomme af arterierne til lemmerne og diabetes. For størsteparten indtræffer disse amputationer hos ældre mennesker. Et program for fysisk form, forenelig med tilstanden af helbredet og fysisk evne af disse ældre mennesker, vil sikkert forøge deres livskvalitet for de resterende år. Budskabet er:

- HÅB
- FÆRDIGHED
- BESLUTNING

Den største bekymring hos folk i alle aldre som har fået foretaget en underbensamputation har været hvor vidt de ville blive i stand til at genvinde deres tidligere fysiske aktivitetsniveau.

Dette behøver ikke at være en primær ængstelse. Moderne proteseteknik vil tillade mange individer en generhvervelse af funktionen næsten lig med mulighederne før amputation.

Personer med en amputation kan ikke blot deltage i sport men kan i mange tilfælde deltage i disse sportsgrene på lige fod med deres raske holdkammerater.

Konkurrence-sportsaktiviteter mellem folk med handicaps bliver afholdt over hele verden. Præstationerne er imponerende: En person med en underbensamputation har løbet 100 m på 11,73 sek.(31 km/time.). En anden har løbet marathont på mindre 3 1/2 time.

Handicappede atleter dyster også i organiserede sportsgrene med raske atleter og overhaler dem ofte.

Motivation til at motionere

Det er yderst vigtigt at ældre mennesker vil bekymre sig om fysisk form. Ofte medfører stigende alder en formindsket aktivitet. Dette gælder særligt for dem med en underbensamputation. Undersøgelser af effekterne af moderate øvelser på ældre mennesker har gentagne gange vist at omhyggelige strækøvelser kan betydeligt forbedre spillerummet for leddenes bevægelser og at knoglernes mineralindhold kan forbedres.

Aerobic øvelser vil stimulere større blodgennemstrømning til kroppen og hjernen, hvilket vil forøge skarp-heden og forbedre refleks-tiden.

Det første skridt inden udøvelsen af øvelser og sportsaktiviteter er en komplet bedømmelse af helbredet, uanset graden af form eller før-amputation aktivitet. Formprogrammet bør begynde med konditionsøvelser. Når styrke og fleksibilitet er udviklet, kan sportsaktiviteter blive kombineret med øvelserne.

Med tiden vil atletiske evner tiltage og målene udvider sig.

Uden fornuftige forholdsregler kan sport og fysiske øvelser udgøre en risiko for skader og overanstrengelse og kan resultere i kardiovaskulære komplikationer.

Folk med en underbensamputation må lære sig at kompensere for en forringet balance og mobilitet. Deres risiko for skader er langt større end den er for raske personer.

Det raske ben vil sædvanligvis blive stærkere gennem regelmæssig fysisk aktivitet. Det skal omhyggeligt beskyttes mod skader, fordi en dårlig funktion vil resultere

i at det er ude af stand til at opretholde vægtbæring. Ved at lære at benytte beskyttelsesudstyr, såsom knæbeskytter og lære sig at undgå unødvendig risiko er en indbygget del af et fysisk konditionsprogram.

En person som er i fysisk form har mere energi og dette medvirker til at forbedre præstationen i andre af livets aspekter. Den bedste kirurgi, teknologi, terapi og protese kan ikke tilvejebringe denne energi uden den individuelle motivation til at udvikle fysisk styrke.