

# Benamputerad

Information till dig som är  
benamputerad.

Amputation



Sårläkning



Liner



Avgjutning



Protesprovning



Träning

# Liner

Liner (silikonhylsa) används för att motverka svullnad och för att forma stumpen inför protesförsörjning. Den kan även fungera som skydd för stumpen och för att påskynda läkning av operationssår.

## Schema för användning av liner

Användandet av linern ökas stegvis enligt schema på nästa sida. Då man kommit upp i 4 timmar 2 gånger om dagen fortsätter man med detta dagligen. Vid uppehåll mer än en dag - börja om med nytt schema.

Linern ska inte användas om den ger ökad smärta vid användning som kvarstår mer än 10 minuter efter påtagning.

## Sår

Sår ska täckas över med kompress/plåster. Var uppmärksam på hudreaktioner. Kontrollera huden inför och efter användning.

## Rengöring

Tvätta linern dagligen med parfymfri tvål och skölj rikligt med vatten. Lufttorka eller torka med handduk. Undvik att rispa linern med naglarna – då går den sönder. Förvara linern i rättvänt läge med den textade sidan utåt.

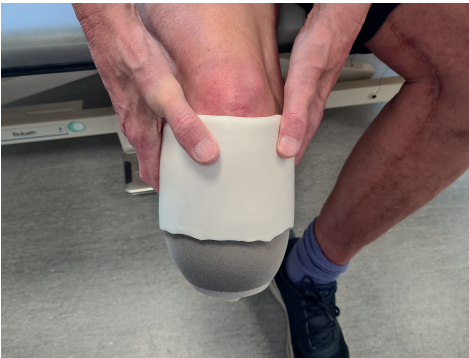
## Så här tar du på linern



Vräng linern och fatta den som bilden visar. Tryck fram botten så den blir så platt som möjligt.



Sätt hylsbotten stadigt mot stumpändan. Se till att den hamnar rakt och med texten på linern på benets framsida.



Rulla upp linern över stumpen och knät. Var noga med att inget luftrum bildas mellan huden och linern och se till att det inte blir några veck.

När du ska ta av dig linern rullar du ner den på samma sätt tills den är helt vrängd och går att ta bort.





# Stumpvård

Personlig hygien och hudvård är av stor vikt vid protesanvändande. Tvätta stumpen med mild tvål dagligen och smörj in med mjukgörande kräm på kvällen. Det läkta operationsärrät kan med fördel masseras för att förhindra inväxt mot benet.

## Kontrollera huden regelbundet

Användning av protes bör alltid ske med stor försiktighet. Det är viktigt att du ibland tar av dig protesen för att kontrollera att ingen rodnad eller skav har uppstått. Är känseln nedsatt är det extra viktigt att ofta titta på och kontrollera stumpen.

Använda en handspegel för att hålla koll på huden och se eventuella sår eller andra förändringar. Om du fått blåsor eller skavsår på stumpen ska du avvakta med protesanvändning tills stumpen ser fin ut. Kontrollera även den eventuellt kvarvarande foten regelbundet.

## Förebygg stelhet med övningar

Nedsatt rörlighet i det amputerade benet försvårar möjligheten att använda protes med god funktion. Förebygg stelhet i höftled genom att till exempel ståträna eller att ligga på mage varje dag.

Vid underbensamputation ska ett amputationsbenstöd användas på rullstolen för att förhindra stelhet i knäleden. Träna regelbundet enligt program från din fysioterapeut.

# Protes

En protes är ett individuellt anpassat hjälpmedel som ersätter en förlorad kroppsdel. Valet av protestyp beror på många faktorer, exempelvis amputationsnivå, svullnad, kontrakturer (begränsad ledrörelse) och aktivitetsnivå.

## Protesen utformas för att passa just dig

Den fysiska förmågan och aktivitetsbehovet styr även valet av komponenter till protesen. Protesen kan alltså utformas på många olika sätt. Din protes utformas för att passa dig och för att uppnå bästa möjliga funktion med avseende på dina förutsättningar.

## Information om hur din protes fungerar

Protesen består utav en proteshylsa om sätts på utanför linern. Ibland kan en eller flera protesstrumpor behövas emellan hylsorna på grund av att stumpen varierar i storlek. Utanpå proteshylsan fästs själva protesbenet.

När du fått på dig protesen ska du böja på knät och trycka hälen i golvet för att få ner stumpen ordentligt. Det finns olika låsanordningar på proteser och du får information om hur just din protes tas av och på vid utprovningen hos OTA (Ortopedtekniska avdelningen).

## Skötsel

Skötsel av protesen är viktig för att den ska fungera så bra som möjligt. Proteshylsan ska torkas ur varje kväll med en fuktig trasa och torkas torr med en handduk. Tvätta ibland ur protesen med oparfymerad tvål och vatten. Protesstrumporna ska regelbundet tvättas i 40° maskintvätt.



## Regelbundenhet och träning skapar goda förutsättningar

Regelbunden protesanvändning och gångträning krävs för att protesen ska passa och gångförmågan ska bibehållas och förbättrats.

Om protesen trycker eller känns vinglig när du står eller går kan det bero på att den sitter snett eller att benet inte kommit tillräckligt långt ner i protesen. Ta då av protesen och försök få på den bättre. Om protesen verkar för stor, ta på ytterligare en protesstrumpa. Vid byte av skor är det viktigt att kontrollera att klackhöjden är den samma som tidigare.

# Gåskolan

På tisdagar och torsdagar klockan 13-14 har vi Gåskola på Alingsås lasarets rehabmottagning. Där träffas personer som blivit benamputerade tillsammans med vår personal för att få hjälp med bland annat träning och justering av proteser.

Förutom att lära sig gå med protes kan träningen vara inriktad på styrka, balans, kondition och förflyttningar. Du får även hjälp att lära dig hur du hanterar proteser och stumpan på bästa sätt.

Fysioterapeut, undersköterska samt ortopedingenjör finns alltid på plats och vid behov kan även sjuksköterska och arbetsterapeut kontaktas.

## Vårt mål med gåskolan

Målet med verksamheten är att du ska få en fungerande vardag efter amputationen utifrån dina behov och målsättningar.





## Kontakt

Du har träffat: .....

### **Gåskolan, rehabmottagning Alingsås lasarett**

Telefon: 032-222 62 85

Adress: Södra Ringgatan 34B, 441 83 Alingsås

### **Ortopedteknik, Södra Älvsborgs sjukhus**

Telefon: 033-616 14 60

## Individuell information

---

---

---

---

---

---

---

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På [1177.se](http://1177.se) finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om