



**Til deg som er  
nyamputert/  
pårørende**



# Innhold

Innledning	3
Smerter, fantomsmerter og ubehag	4
Hevelse	5
Hygiene og sårbehandling	6
Protesetilpasning	7
Trening og protesefunksjon	8
Rettigheter	10
Like hjelper like – en å utveksle erfaringer med	11
Pårørende – en å snakke fortrolig med	12
Søk tips og råd	13
Din livserfaring teller!	14
Bli medlem av Momentum	15

# Innledning

Det å måtte amputere oppleves av de fleste som veldig tøft, men etter hvert vil du oppdage at det blir lettere å takle. Også for deg som er pårørende er det mye nytt å forholde seg til.

Til å begynne med synes du kanskje at alt er kaos og at det oppleves uvirkelig. Etter dette reagerer du kanskje med avmakt, tomhet, sinne og et vell av negative følelser. Det er helt normalt. Rehabiliteringen har som mål å få deg – enten du er amputert eller pårørende – til å føle deg som et helt menneske igjen, og å være trygg og glad. Dette krever naturligvis mye av deg selv, men det er også mange andre som står parat til å hjelpe deg. Dermed er det viktig at

du er åpen for råd og hjelp fra andre, både fra dine nærmeste, ulike typer fagfolk og mennesker som har vært gjennom det samme som deg.

Dette heftet er laget av protesebrukere og pårørende med bistand fra helsepersonell slik at du kan dra nytte av tips, råd og erfaringer som vi selv har gjort oss. Brosjyren skal bidra til at du evner å se fremover til en bedre hverdag – for den vil komme.

Som erfarne protesebrukere og pårørende står vi rede til å bidra gjennom besøk og samtaler. Gjennom å utveksle erfaringer er det mye inspirasjon å hente.

Momentum samling i  
Hamar 2023



# Smerter, fantomsmerter og ubehag

Fjerning av en kroppsdel gjør at signalene som hjernen mottar fra kroppen endres. Det medfører at man kan føle smerte og ubehag fra den kroppsdel som ikke lenger finnes. Fantomsmerter er helt normalt, men oppleves forskjellig. Smertene avtar som regel gradvis, men ikke alltid.

Noen plages ikke eller bare i liten grad av fantomsmerter, andre opplever at smertene gradvis reduseres eller forsvinner over tid etter amputasjon. Noen har voldsomme smerter, mer eller mindre kontinuerlig, mens andre har lite eller noen fantomsmerter til vanlig, mens andre opplever at det går i bølgedaler med intense topper og ekstreme smerter. Det finnes ikke noe fasitsvar på forekomst og intensitet av fantomsmerter og heller ikke hva som hjelper for å unngå og redusere smertene.

Ved planlagte amputasjoner på sykehus er det gode muligheter for å unngå eller i hvert fall redusere fantomsmerter. Den som skal opereres bør få en smertefri periode på 3-4 dager før inngrepet i form av epidural og perifer bedøvelse for å redusere og minimere forekomst av fantomsmerter.

Det er ikke slik at det finnes én behandling av fantomsmerter som virker i alle tilfeller. Det en finner lindrende hjelper nødvendigvis ikke nestemann.

Enkelte har god erfaring med å bruke fantomsmerteredepende liner ved protesebruk. Man kan også prøve fantomsmerteredepende stumpsokk om natten eller når man ikke bruker protese. Andre trenger smertelindrende midler som utskrives av lege/smerteklinikk.

Du kan også oppleve stumpsmerter eller nervesmerter. Disse smertene reduseres eller forsvinner ofte over tid og når du har begynt å bruke protesen. Noen har mer eller mindre vedvarende smerter, og det finnes ikke et fasitsvar på hvordan smerter oppleves eller lindres.

Noen finner fysioterapi lindrende, andre har utbytte av TNS (transkutan nervestimulering), akupunktur, avspenning, hypnose, medisiner, healing og/eller høre på musikk i hodetelefoner fordi da vil hjernen «lytte til musikken i stedet for smertene». Noen synes det hjelper å skifte posisjon på armen eller beinet, strekke ut eller øke aktiviteten noe.

Det er individuelle variasjoner, og individuell vurdering og tilpasning er derfor viktig. Snakk med din fysioterapeut eller fastlege og be eventuelt om henvisning til smerteklinikken.

# Hevelse

Hevelse i stumpen skyldes væskeansamling på grunn av operasjonen. Dette gir seg etter hvert. Prosessen kan fremskyndes ved å komprimere stumpen. Kompresjonsbandasje eller en silikon- eller gelebasert "liner" (et gummilignende hylster som rulles på stumpen), kan bidra til lindring.

Protesetilpasning begynner som regel før hevelsen er gått helt ned. Bruk av protese bidrar til at hevelsen reduseres raskere. Det vil bli behov for justering eller utskifting av protesehylsen etter hvert. Kontakt ortopediingeniør ved spørsmål.

Spesielt for benamputerte: Unngå å la stumpen henge ned når du sitter, bruk en krakk, fotskammel eller lignende. Og vær bevisst ved valg av sko. Velg sko som sitter godt på foten, er behagelige å gå med, som er stabile og gjerne med god hælkappe og brede såler. Protesen tilpasses etter hælhøyden på skoen, og fungerer best sammen med lette, gode sko med godt grep, fortrinnsvis med gummisåler. Du kan godt bruke sko som du har fra før, men de bør ikke være nedslitte.

Med mindre du har en protese som har mulighet for justering av hælhøyde, bør du ikke bruke sko med ulike hælhøyde til samme protese. Snakk med ortopediingeniøren hvis du ønsker å kunne endre hælhøyden eller gå med sko med høye hæler.



# Hygiene og sårbehandling

Det er viktig å ta godt vare på stumpen, da den i mange timer er innelukket i en protesehylse. Rensligheten er viktig for å holde huden hel og myk, samtidig som du forebygger gnagsår og blemmer på stumpen.

Du bør vaske stumpen grundig hver dag, enten om morgenen eller aller helst om kvelden. Vanlig såpe medfører at naturlige fettstoffer forsvinner og våt hud kan gi gnagsår. Vask derfor stumpen med vann og bruk mild, uparfymert såpe med lav eller nøytral pH-verdi.

Skyll bort all såpe og frotter bort fuktigheten med et mykt håndkle. Bruk gjerne et speil for å se etter antydning til blemmer, sprekker eller sår.

Oppdager du røde merker eller tegn til sår, bør du kontakte ortopediingeniør og begrense protesebruken til det er under kontroll.

Smør gjerne inn stumpen med mild, uparfymert salve eller krem, og la det tørke inn over natten.

Du bør unngå overdreven soling ettersom stumpen kan bli solbrent. Har du sår eller blemmer, kan et grønnsåpebad virke rensende og fremskynde tilhelingen. Det finnes også spesielle plastre og annet som du kan bruke.

Protesehylsen som du har rett mot huden, bør rengjøres daglig ved bruk av fuktig klut eller desinfiserende servietter. Svetter du mye kan det være en fordel å ta av protesen i løpet av dagen, og rengjøre og tørke den delen du har rett mot huden.

Noen har glede av et svettehemmende middel. La ikke noe ligge oppi hylsen om natten – protesehylsen trenger lufting. Be ortopediingeniør eller sykepleier om råd om riktige pleiemidler.

## TIPS:

**La ikke noe ligge oppi hylsen om natten  
– protesehylsen trenger lufting.  
Be ortopediingeniør eller sykepleier om råd  
om riktige pleiemidler.**

# Protesetilpassning

Etter at hevelsen i stumpen er redusert vil det bli tatt mål til protese, enten ved gipsavstøpning, en direkte avstøpning (direct socket) eller skanning av stumpen.

Det vil som regel bli produsert en prøvehylse slik at ortopediingeniøren kan se hvor godt protesehylsen sitter på stumpen din. På grunnlag av dette lages det en protese til utprøving, som så justeres og stilles inn slik at protesen er komfortabel og fungerer slik den skal. Denne utprøvingen kan skje på ortopediverkstedet, på opptreningsinstitusjon og/eller ved at du får protesen med hjem for å teste den ut selv.

Det er like mange forskjellige proteser som mennesker. Hvis du lurer på hva slags protesetype du er best tjent med (enkel funksjonell, kosmetisk, avansert

funksjonell) eller du har spesielle ønsker om hvordan protesen skal se ut (form, farge og så videre), kan du snakke med ortopediingeniøren om dette.

Det som er viktig er at du skal ha så lite vondt som overhodet mulig ved bruk av protesen. Det er ikke alltid mulig å være helt smertefri spesielt i begynnelsen, men gi beskjed til ortopediingeniøren om noe gjør vondt.

For den mentale helsens skyld kan det også være en idé å lage protesen i en farge du er spesielt glad i, få på en kosmetikk som gjør at det ikke er like synlig at noe mangler, eller få på et trykk av noen du er glad i. Det er mye som kan gjøres, og ortopediingeniøren kan hjelpe deg med å finne ut av hvilke muligheter som finnes.





## Trening og protesefunksjon

Rehabilitering starter som regel kort tid etter amputasjon. Det begynner med grunnleggende øvelser som skal gjøre at du opprettholder best mulig bevegelse og styrke. Trening og øvelser er viktig for å bevare kraft og bevegelighet i gjenværende muskler og ledd. Kontrakturer kan oppstå fordi muskulaturen kommer i ubalanse når en blir amputert. Noen muskelgrupper blir

sterkere enn andre. Dette kan føre til at stumpen blir trukket i en uønsket stilling, og det kan gjøre protesetilpasning vanskeligere. Det kan også gjøre det vanskeligere å mestre protesen.

Det er viktig å fortsette med trening også etter rehabiliteringsoppholdet. Det beste er å gjøre noen få øvelser hver dag. Vær gjerne aktiv ved daglige gjøremål.





Aktivitet er bra dersom din helsetilstand for øvrig tillater det. Hvor raskt du klarer å mestre protesen er individuelt, og avhenger både av amputasjonsnivå, stumpens lengde og forfatning og din helsetilstand og motivasjon. Noen klarer det på én måned, andre må bruke flere måneder.

For stor treningsmengde i starten er ikke å anbefale, men ikke for lite heller. Det gjelder å finne balansepunktet. Trening og aktivitet vil forbedre din styrke og



din psyke. Snakk med fysioterapeut om konkrete treningstips for opptrening under rehabiliteringsopphold.

Om du har vært aktiv før amputasjonen, vil du ha et godt grunnlag for trening etter rehabilitering. Det er mange som finner god motivasjon i å gjøre opptrening som gjør at de kan komme tilbake til aktiviteten de liker, kanskje bare litt annerledes enn før. Her kan ortopediingeniøren også hjelpe til å finne gode løsninger for aktivitet.

# Rettigheter

Amputasjon kan påvirke økonomien til deg og dine, og avhengig av hva du som bruker og pårørende har behov for, finnes det som oftest hjelp å få. En del dekkes av folketrygdens stønadsordninger (NAV), mens noe er behovsprøvd.

Kostnader til protese (vanlig protese, reserve protese og dusj protese) dekkes av folketrygden. Det er mulig å søke om spesialproteser for å dekke spesielle behov til grep eller aktivitet. Du kan også fritt velge ortopedisk verksted. Utgifter til reise og opphold ved det nærmeste ortopediske verksted refunderes, med unntak av en egenandel. Hovedregelen er at reise innen helseregionen dekkes, men det kan gjøres unntak slik at du kan benytte det verksted du finner mest tjenlig, uavhengig av hvor i Norge det befinner seg.

Du kan be din fastlege rekvirere fysioterapibehandling med full refusjon.

Du kan søke om grunnstønad for å dekke ekstra kostnader til transport og klær. Dette er behovsprøvd, og du må vise at du har hatt ekstra kostnad de siste tre månedene når du søker.

Du kan søke om attføring, uføretrygd og/eller stønad til bolig og bil, avhengig av hva du har behov for hvilken stønad du kan få og hvilken sats er avhengig



av dine behov og hvor godt begrunnet søknaden din er.

Under rehabiliteringsopphold anbefaler vi deg å diskutere med ergoterapeut og/eller sosionom om hva du trenger og kan få dekket og få hjelp til å søke. Er du hjemme, rådfør deg med kommunens ergoterapeut, sosionom, din fastlege eller trygdekantoret i din hjemkommune. Eller kontakt Momentum, så hjelper vi deg.

Har du vært utsatt for en sykehustabbe eller en ulykke, kan du ha rett til erstatning utover ordninger fra det offentlige. I slike tilfeller bør du vurdere å rådføre deg med advokat. Kontakt Momentum så henviser vi deg til advokat med relevant erfaring som kan hjelpe deg.

# Like hjelper like – en å utveksle erfaringer med

Det er mange spørsmål. Det kan dreie seg om proteseinformasjon, smerter, rehabilitering, praktiske "løsninger" i hverdagen osv. Det kan være til hjelp og inspirasjon for så vel nyopererte som etablerte protesebrukere og pårørende som ønsker å snakke med noen i samme situasjon.

Vi ønsker å hjelpe og inspirere. Likepersoner er selv amputert eller født uten arm eller bein, og som har bearbeidet sin egen historie. Likepersonene er erfarne frivillige, som har gjennomgått kurs og har avlagt taushetsløfte.

Likepersoner er ikke medisinsk personell og gir ikke medisinsk veiledning. Men vi kan dele våre erfaringer og gi tips til hvem du kan snakke med om den type spørsmål.

Vi vet også at følelser og reaksjoner endrer seg over tid. Vi kan være en god lytter, hjelpe deg å se på muligheter og vise deg hvor du kan få råd og hjelp

Du finner oss i hele Norge. Du kan få besøk hjemme, på sykehus eller rehabiliteringssenter.

Ta kontakt med oss, så vil våre likepersoners koordinatorene gjøre vårt beste for å finne en likeperson til ditt / deres behov.



# Pårørende – en å snakke fortrolig med

En pårørende er en eller flere personer som har en familietilknytning til den amputerte. Som pårørende berøres du av situasjonen til den du står nær. Ofte er det mye fokus på brukeren, mens pårørende kan komme i skyggen. Som pårørende kan du lure på like mye som den som amputeres.

Som pårørende likeperson i Momentum kan du være en støttespiller i en vanskelig tid. Vi kan være en å snakke med, en som har vært gjennom

det samme som du som pårørende går gjennom nå. Vi har selv erfart hvordan livet blir som pårørende til en protesebruker, vi kan stille opp og bare lytte, eller gi konkrete råd og hjelp.

Pårørende kan føle dårlig samvittighet og ønske livet tilbake slik det var før. Eller være usikker på hva som ligger foran. Det er mange ulike reaksjoner, og det er naturlig. Gjennom å dele av våre erfaringer kan vi sammen se muligheter og finne løsninger.



# Søk tips og råd

- Sørg for at du får jevnlig oppfølging av lege, fysioterapeut, ergoterapeut, ortopediingeniør og så videre. Du står fritt til å kontakte ortopedisk verksted for kontroll og justeringer, også utenom avtalte kontroller. Kontakt ortopediingeniør hvis du får sår eller blommer, om du behøver justeringer fordi protesen ikke passer eller om du tror det er feil på protesen.
- Opplever du feber, sår, vond lukt, økende smerter eller ubehag, kan det være tegn på at det er noe som må behandles. Det er bedre å få kontroll hos lege, fysioterapeut eller ortopediingeniør en gang for mye, enn en gang for lite.
- Momentum har lokale kontaktpersoner/likepersoner i hele landet. Dette er erfarne protesebrukere og pårørende som på frivillig basis stiller opp for andre i samme situasjon. Ta kontakt for en prat på telefon eller for å avtale besøk. En av oss besøker deg gjerne på sykehus, rehabiliteringsinstitusjon, hjemme eller hvor det måtte passe.
- Alt vi i Momentum gjør, er i bunn og grunn å være til for hverandre, gjøre hverandre gode og inspirere hverandre og utveksle erfaringer, slik at vi kan fungere best mulig og ha et godt liv.



# Din livserfaring teller!

Vi lærer av hverandre og gjennom å dele våre historier kan vi få enda mer innsikt til å lage en bedre hverdag for oss selv og andre.

Vi har mange gode historier i vårt medlemsblad Livsglede. På momentum, nu finner du en digital versjon av medlemsblader flere år tilbake. Her kan du lese om hvordan andre amputerte kommer seg gjennom sin hverdag, tilbake til sin hverdag eller til og med når nye høyder.

Nauy og Celine og også delt sin historie med Livsglede, men i tillegg har de blitt

intervjuet og delt sin historie i video-format med verdens største online livserfaringsbibliotek The Human Aspect. Her kan du alt i dag se og høre hva som ledet til at de ble amputert, hvordan de kom seg gjennom det og hva de har lært.

## Vi vil høre fra deg!

Vi er alle forskjellige og ønsker oss enda flere historier til medlemsblad og andre prosjekter.

Vil du dele din historie, har du tips eller innspill til ting du vil høre om, ta kontakt med oss.



# Bli medlem av Momentum

– Det er mange medlemsfordeler.  
Gå ikke glipp av:

**Likepersonstjenesten** – erfarne brukere og pårørende stiller opp frivillig for andre i samme situasjon over hele landet gjennom besøk og samtaler.

**Møteplasser** – lokale og nasjonale sammenkomster, kurs og temakvelder for å utveksle erfaringer og hente inspirasjon til sterkt subsidiert pris. Du sparer inn hele medlemsavgiften ved å delta på bare ett arrangement! Og skal du bo på hotell privat, får du rabatt som medlem av Momentum.

**Livsglede** – et nyttig medlemsblad med siste nytt på protesefronten og annen viktig og inspirerende informasjon. Livsglede leses av «alle» – brukere, pårørende, leger, fysioterapeuter, ergoterapeuter, ortopediingeniører, teknikere, hjelpepleiere, sykepleiere og øvrige som arbeider med rehabilitering av amputerte.

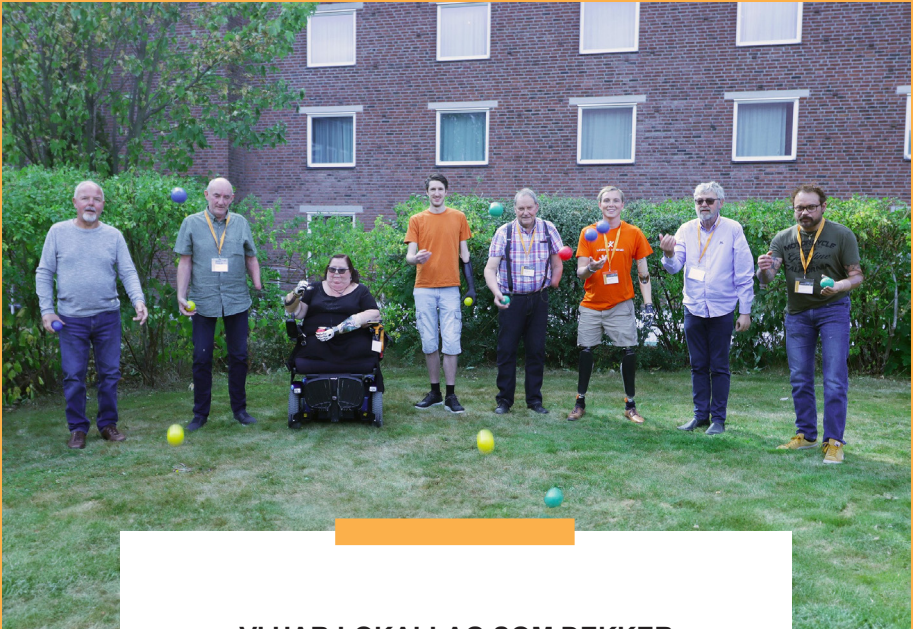
**Informasjon** – tips, nyheter og informasjon som er viktig for protesebrukere og pårørende i trykt og elektronisk format. Følg oss på Facebook og våre egne nettsider [www.momentum.nu](http://www.momentum.nu), eller kontakt Momentum på tlf. 40 00 43 60 eller [info@momentum.nu](mailto:info@momentum.nu), hvor vi også kan henvise deg så du får den hjelpen du trenger.

**Samfunnspolitisk arbeid** – vi tar ikke et nei for et nei, men har et aktivt samfunnspolitisk engasjement for å sikre og forbedre tilbudet til deg og andre amputerte og pårørende.

Momentum ble stiftet 1996 og er en landsdekkende interesse- og brukerorganisasjon for amputerte, dysmelister, ortosebrukere og deres pårørende. Medlemskap er også åpent for venner, sympatisører, helsepersonell, institusjoner, ortopediske verksteder og leverandører.

Vår visjon er å inspirere protese/ortose brukere, pårørende og alle som arbeider med rehabilitering av amputerte til å gjøre det beste ut av det.





**VI HAR LOKALLAG SOM DEKKER  
HELE LANDET – MELD DEG INN I DAG!**



Postboks 49 Skøyen, 0212 Oslo

Tlf: 40 00 43 60

[info@momentum.nu](mailto:info@momentum.nu)

[www.momentum.nu](http://www.momentum.nu)

