

## Coronavirus en revalidatie

Mogelijk heeft u vragen over hoe u tijdens de corona-epidemie kunt omgaan met de beperkingen die u ervaart.

Wij hebben daarom een aantal adviezen op een rij gezet, waarmee u zelf aan de slag kunt. U vindt hieronder revalidatieadviezen voor de volgende aandoeningen:

- Diabetische voetproblematiek
- Beenamputatie
- Hersenaandoeningen
- Chronische pijnklachten
- Revalidatie bij kanker (oncologische revalidatie)

### Diabetische voetproblematiek

Als u bekend bent met voetproblemen bij diabetes is het zaak om uw voeten goed te verzorgen en extra goed in de gaten te houden:

- Was uw voeten dagelijks.
- Let erop dat u uw voeten zorgvuldig afdroogt, vooral tussen de tenen.
- Draag geen knellende schoenen.
- Als u in bezit bent van orthopedische schoenen, draag deze dan.
- Inspecteer voor het aantrekken de binnenkant van uw schoen met uw hand op scherpe randen of vreemde voorwerpen.
- Loop niet op blote voeten, sloffen of sokken.
- Inspecteer dagelijks uw voeten door te voelen én te kijken. Gebruik hierbij eventueel een spiegel. Let daarbij op:
  - Drukplekken
  - Wonden
  - Verschil in temperatuur (warmer worden van de voet)
  - Verkleuringen
  - Vervorming(en) van de voet

Mocht u ondanks goede voetverzorging een drukplek of wond aan uw voet krijgen, de voet verkleuren of de voet van vorm veranderen, neem dan contact op met de [poli Revalidatiegeneeskunde](https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde>).

### Beenamputatie

Na een (recente) beenamputatie is zelfstandig staan en lopen niet meer vanzelfsprekend. Hierdoor kunnen alledaagse dingen lastig zijn, zoals uzelf verzorgen, naar het toilet gaan, uw eigen huis betreden en uitvoer van

zaken als huishouden, hobby's en werk.

Ook kunt u last hebben van pijn in het geamputeerde gedeelte van het been (fantoompijn) of in het resterende gedeelte van het been (stomppijn).

Na een recente beenamputatie is een aantal zaken belangrijk:

Goede verzorging van de stomp:

- Voor de verzorging van de stompwond volgt u de instructies op van de wondverpleegkundige in het ziekenhuis of de thuiszorg (afhankelijk van wie betrokken is).
- Als u nog een gipskoker draagt, heeft u wekelijks een afspraak op de gipskamer om deze te verwisselen. De wond wordt dan onderzocht.
- Als u geen gipskoker (meer) draagt, bent u in bezit van een liner. Draag deze elke dag, overdag, om de zwelling/het oedeem in de stomp te behandelen. 's Nachts hoeft u de liner niet te dragen.
- Draagt u geen gipskoker (meer)? Was uw stomp dan elke dag met neutrale zeep. De binnenkant van de liner wast u dagelijks met kraanwater en eenmaal per week met alcohol 70% (en aan de lucht laten drogen).

Goede verzorging van de andere voet:

Als u diabetes heeft, is het zaak om de andere voet optimaal te beschermen en te verzorgen. Zie de adviezen die hierboven staan bij 'Diabetische voetproblematiek'.

Zorg dat de mobiliteit, oftewel beweeglijkheid van de heupen en knieën optimaal blijft:

- Doe strekoefeningen voor de heupen en de knieën, bij voorkeur wekelijks samen met een fysiotherapeut én 1 of 2 keer per dag thuis.
- Zo mogelijk: ga 2 keer per dag 30 minuten op uw buik liggen met gestrekte benen.

Zorg dat uw conditie en spierkracht op peil blijven

- Doe spierkrachttraining van de armen en benen en conditioefeningen. Bij voorkeur wekelijks bij de fysiotherapeut én 1 of 2 keer per dag thuis.
- Probeer zo veel mogelijk zelfstandig rolstoel te rijden en zelfstandig uit de stoel op te staan.

Meer informatie over beenamputatie vindt u op de website van patiëntenvereniging [Korter maar Krchtig](http://kortermaarkrchtig.com/kortermaarkrchtig-vereniging-voor-geamputeerden/publicaties-2/folders/) (<http://kortermaarkrchtig.com/kortermaarkrchtig-vereniging-voor-geamputeerden/publicaties-2/folders/>).

Mocht er ondanks goede verzorging sprake zijn van een niet-genezende wond aan de stomp of uitslag van de stomp, neem dan contact op met de [poli Revalidatiegeneeskunde](https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/448) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/448>). Ook als u last heeft van hevige fantoom- of stomppijn kunt u contact met ons opnemen.

## Hersenaandoeningen

Hier staan revalidatieadviezen voor mensen die een beroerte (CVA) hebben gehad of mensen die MS, een niet-aangeboren hersenletsel of de ziekte van Parkinson hebben.

## Beroerte (CVA)

### Vermoeidheid

Als u onlangs een beroerte (herseninfectie of hersenbloeding) heeft gehad, kan het zijn dat u veel last heeft van vermoeidheid. Dat is vaak het gevolg van een combinatie van verminderde conditie en het feit dat activiteiten veel meer energie kosten dan eerst. De belangrijkste adviezen zijn daarbij om:

- te zorgen dat u uw conditie opbouwt / op peil houdt (bijvoorbeeld door te wandelen of te fietsen, eventueel op een hometrainer als u die heeft);
- uw activiteiten rustig op te bouwen en daarbij activiteiten en rust goed af te wisselen om overbelasting te voorkomen.

Meer informatie vindt u op de [website van de Hersenstichting](http://www.hersenstichting.nl/webwinkel/producten/kaartje-vermoeidheid/) (<http://www.hersenstichting.nl/webwinkel/producten/kaartje-vermoeidheid/>).

### Aandacht of geheugen

Ook kunt u last hebben van problemen met uw aandacht, concentratie of geheugen.

- Bewaar spullen zoals sleutels of belangrijke papieren op een vaste plek, zodat u deze altijd kunt terugvinden.
- Schrijf belangrijke zaken op een blocnote of in een agenda, zodat u deze niet kunt vergeten.

Meer informatie vindt u op de [website van de Hersenstichting](http://www.hersenstichting.nl/webwinkel/producten/kaartje-geheugen/) (<http://www.hersenstichting.nl/webwinkel/producten/kaartje-geheugen/>).

Daarnaast kunt u ook last hebben van andere onzichtbare gevolgen, zoals overprikkeling en verandering op het gebied van emotie/gedrag.

### Bewegen

Na een recente beroerte kunt u ook enige problemen met bewegen ervaren. Voor adviezen voor oefeningen na een beroerte verwijzen wij u naar de [oefenapp beroerte](http://www.kcrutrecht.nl/producten/oefen-app-beroerte/) (<http://www.kcrutrecht.nl/producten/oefen-app-beroerte/>).

Het kan zijn dat u door de beroerte moeite heeft met het optillen van uw aangedane voet (voethefferszwakte) en dat u deze aangedane voet hoger moet optillen, omdat u anders struikelt. Als dat het geval is, kunt u dit (deels) opvangen door enkelhoge (wandel)schoenen of laarzen te dragen. Het is daarbij wel van belang dat de schoen die u draagt een stevige zool en een stevige schacht heeft, want als deze te slap zijn zult u er geen effect van ervaren.

### Multiple sclerose (MS), niet-aangeboren of traumatisch hersenletsel (hersenschudding), ziekte van Parkinson

Bij alle hersenaandoeningen kan sprake zijn van vermoeidheid, waarbij het van belang is om de conditie goed op peil te houden en activiteiten te doseren (zie adviezen bij beroerte).

Ook kunt u door een andere hersenaandoening dan een beroerte problemen ervaren met uw aandacht, concentratie of geheugen (zie adviezen bij beroerte).

Tevens kunnen andere onzichtbare gevolgen aan de orde zijn, zoals eerder beschreven bij beroerte.

Meer informatie vindt u op de website van de [patiëntenvereniging](http://www.hersenletsel-uitleg.nl/gevolgen/onzichtbare-gevolgen-van-hersenletsel) [<http://www.hersenletsel-uitleg.nl/gevolgen/onzichtbare-gevolgen-van-hersenletsel>].

### Hervatten van werk

Het is van belang om het hervatten van werk rustig op te bouwen.

- Het advies is om te starten met 2x2 uur werken per week.
- Afhankelijk van hoe het werken gaat, bouwt u het rustig verder op. Dat nu het advies geldt om zoveel mogelijk thuis te werken, maakt het rustig opbouwen wellicht makkelijker maar dat geldt uiteraard niet voor alle beroepen.

Meer informatie vindt u op de website van de [Hersenstichting](http://www.hersenstichting.nl/webwinkel/producten/kaartje-werken-met-hersenletsel/) [<http://www.hersenstichting.nl/webwinkel/producten/kaartje-werken-met-hersenletsel/>].

### Impact op mantelzorgers

Een hersenaandoening kan grote impact hebben op partners en/of mantelzorgers. Die impact is nog groter als sprake is van gedragsproblemen door het hersenletsel.

Meer informatie hierover vindt u op de [website van de Hersenstichting](http://www.hersenstichting.nl/webwinkel/producten/kaartje-partners/) [<http://www.hersenstichting.nl/webwinkel/producten/kaartje-partners/>].

Heeft u ondanks bovenstaande informatie nog vragen over uw hersenaandoening, maak dan gerust een telefonische afspraak voor een aanvullend advies op de [poli Revalidatiegeneeskunde](https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/448) [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/448>].

## Chronische pijnklachten

Adviezen over het omgaan met [chronische pijnklachten](https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/chronische-pijn) [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/chronische-pijn>] vindt u op onze website. Bij chronische pijn is het vooral van belang om ondanks de pijn (gedoseerd) te blijven bewegen.

## Revalidatie bij kanker (oncologische revalidatie)

Tijdens en na de behandeling van kanker kunt u uiteenlopende klachten ervaren, waardoor u wordt beperkt in uw alledaags functioneren. Onderstaande adviezen kunnen u helpen.

### Vermoeidheid

Een veel voorkomende klacht bij/na een kankerbehandeling is vermoeidheid en verminderde fitheid. De belangrijkste adviezen zijn:

Zorg dat u uw conditie opbouwt / op peil houdt door te voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Probeer uw activiteiten rustig op te bouwen. Wissel activiteiten en rust goed af om overbelasting te voorkomen en voer activiteiten niet te lang achter elkaar uit. Afwisseling van lichamelijke en geestelijke activiteiten kan hierbij helpen.

Verdeel u energie: probeer een vaste dag- en weekstructuur aan te houden, waarbij u zo veel mogelijk op vaste tijden opstaat, dagelijkse activiteiten uitvoert, regelmatig korte momenten rust en naar bed gaat.

### **Aandacht en geheugen**

U kunt last hebben van problemen met uw aandacht, concentratie of geheugen. Vermoeidheid speelt ook daarbij vaak een belangrijke rol.

- Probeer activiteiten en rust goed af te wisselen.
- Schrijf belangrijke zaken op een blocnote of in een agenda op, zodat u deze niet vergeet.
- Bewaar spullen zoals sleutels of papieren op een vaste plek, zodat u deze altijd kunt terugvinden.

### **Verminderde stemming**

U kunt last hebben van angst of stemmingsproblemen.

- Praat hierover met uw naasten.
- Vraag zo nodig om hulp bij uw huisarts, de praktijkondersteuner van uw huisarts of een psycholoog. Op dit moment kan dat in sommige gevallen alleen online of telefonisch.

### **Meer informatie**

Voor verdere informatie kunt u terecht op:

- Verwijsgids kanker (IKNL) - filmpje over aanvullende zorg bij kanker (<http://youtu.be/IE4H--LCipw>)
- Untire me - website en app over hulp bij vermoeidheid (<http://untire.me/nl/>)

## **Expertise en ervaring**

### **Expertise & Ervaring REV**

De revalidatieartsen van het St. Antonius Ziekenhuis ondersteunen volwassen patiënten bij het vinden of uitoefenen van hun rol in het dagelijks leven na een ziekte en/of ongeval. De hulpvraag van de patiënt staat centraal en geeft richting aan de revalidatie.

## **Gerelateerde informatie**

## Aandoeningen

- Diabetische voet [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/diabetische-voet>]
- Beroerte (CVA) [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/beroerte-cva>]

## Behandelingen & onderzoeken

- Adviezen en herstel na Covid-19 opname [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/adviezen-en-herstel-na-covid-19-opname>]
- Amputatie van arm of been [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/amputatie-van-arm-been>]

## Specialismen

- Revalidatiegeneeskunde [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde>]

Contact Revalidatiegeneeskunde

T 088 320 77 70