



# Fysiotherapie bij een buik- of longoperatie

Binnenkort ondergaat u een buik- of longoperatie. Voor de operatie is het verstandig om te weten welke ademhalings-oefeningen u moet doen. Hiervoor hebben wij een video gemaakt. Typ deze link in uw webbrowser in:  
<https://tinyurl.com/ademhalingsoefeningen> of scan de QR code. Het is belangrijk dat u deze oefeningen na de operatie uitvoert om uw herstel voorspoedig te laten verlopen en complicaties te voorkomen.



## Voor de operatie

In de video krijgt u uitleg over het belang van de ademhaling en beheersen van de buikdruk na de operatie. Ook ademhalingsoefeningen en praktische adviezen (zie verderop in deze folder) komen aan bod. Een goede ademhaling verkleint de kans op complicaties na de operatie (o.a. longontsteking) en speelt een belangrijke rol bij uw herstel. Door bijvoorbeeld pijnklachten of een gezwollen buik na de operatie, kan uw ademhaling minder goed of minder diep zijn en/of kan er slijmophoping in de luchtwegen ontstaan. Hierdoor kunnen delen van uw longen worden afgesloten. Bacteriën kunnen in die afgesloten gedeelten gaan groeien. Het slijm moet worden opgehoest, omdat met het slijm ook de ingeademde bacteriën worden verwijderd. Het is belangrijk de geadviseerde oefeningen regelmatig uit te voeren.

## Ademhalingsoefeningen

Na de operatie moet u de oefeningen, bij voorkeur zittend op de rand van het bed, uitvoeren. Als dat niet lukt, dan is een halfzittende houding in bed ook acceptabel. **De eerste dagen doet u onderstaande oefeningen ieder uur dat u wakker bent.**

- Adem rustig zo diep mogelijk in (door de neus en als dit niet gaat dan door de mond) en rustig weer uit. Herhaal dit ongeveer **3 tot 5 keer**.
- Daarna neemt u een diepe ademteug die u ongeveer 2 tellen vasthoudt in opgeblazen toestand (de druk kan zich nu over de hele long verspreiden). Vervolgens ademt u weer uit door de mond, waarbij u tegen een weerstand aanblaast die u vormt door uw getuete lippen. Hierdoor ademt u langer en langzamer uit waardoor er een betere luchtstroom is om het slijm te verplaatsen. Herhaal dit ongeveer **3 tot 5 keer**.
- Oefen nu het 'huffen': adem een aantal keer krachtig uit met open mond alsof u een raam wilt laten beslaan.
- Hoest vervolgens op, liefst in 1 krachtige hoest. Als u slijm ophoest, kunt u dit uitspugen of doorslikken. Slijm kan in de maag geen kwaad. Na de operatie gebruikt u bij voorkeur een kussen(tje) om de borstkas of buik, over de wond heen, te ondersteunen bij het hoesten.



- Goed doorhoesten is belangrijk. Als u (zoveel) pijn heeft zodat u dat niet meer durft, meldt u zich dan.

## Na de operatie

Na bepaalde operaties komt de dag na de operatie de fysiotherapeut bij u aan bed om de oefeningen voor de ademhaling nogmaals met u door te nemen. Verder start u met in en uit bed gaan, en als het kan een stukje lopen. In ziekenhuistermen heet dat 'mobiliseren'. Het is belangrijk om zo snel mogelijk weer uit bed te komen. Het vermindert de kans op trombose en voorkomt dat u spierkracht verliest. Hoe meer u beweegt, hoe meer de ademhaling ook wordt gestimuleerd.

Mobiliseren houdt in ieder geval het volgende in:

- houding in bed: niet volledig plat liggen, hoofdsteen iets omhoog en regelmatig wisselen van houding.
- van bed naar stoel: de verpleging en/of fysiotherapeut probeert u de eerste dag na de operatie in een stoel te laten zitten. Hoe lang en hoe vaak is voor iedereen verschillend.
- Uitbreiden van de loopafstand.

## Algemene adviezen

Let bij het uitvoeren van onderstaande activiteiten goed op de ademhaling:

**Uit bed komen:** Rol eerst op uw zij. Duw uzelf omhoog met steun van elleboog en hand, terwijl u uw benen uit bed laat zakken. Adem hierbij rustig door.

**Opstaan uit stoel of bed:** Zet uw voeten op heupbreedte. Ga op het puntje van de stoel/rand van bed zitten, buig met gestrekte rug naar voren en duw uzelf vanuit uw benen omhoog. Kom omhoog terwijl u uitademt.

**Bukken en tillen:** Zet uw voeten op heupbreedte. Zak met rechte rug door beide knieën, alsof u op een stoel gaat zitten (billen naar achteren). Adem rustig door. Bij het omhoog komen: duw uzelf omhoog vanuit uw benen. Als u tilt, houdt dan de last dicht tegen u aan. Draai vanuit uw benen, niet vanuit de rug.

**Traplopen:** Duw uzelf vanuit uw benen omhoog, eventueel trede voor trede. Gebruik de leuning alleen voor het evenwicht en dus niet om u aan omhoog te trekken.

**Als indicatie:** De eerste 6 weken na de operatie mag u:

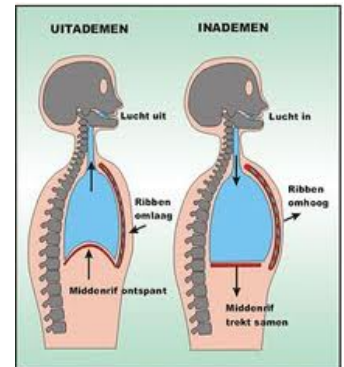
- geen zware werkzaamheden verrichten;
- niet zwaar tillen (minder dan 5 kilogram);
- niet stofzuigen, geen boodschappen tillen of ander zwaar huishoudelijk werk verrichten;
- geen sporten beoefenen die veel lichamelijke inspanning vergen. Geen contactsporten totdat de wond is genezen. Wandelen is een prima activiteit;
- buikspieroefeningen in overleg met de fysiotherapeut.

Het is belangrijk om na een operatie weer in beweging te komen. Als u zich goed voelt kunt u bijvoorbeeld licht huishoudelijk werk doen. Stem rust en activiteit op elkaar af en bouw geleidelijk uw dagelijkse activiteiten op.



## Buikdrukregulatie

Verhoging van de druk in de buik is 'normaal' bij veel van onze dagelijkse activiteiten. Denkt u hierbij aan het vastzetten van de adem bij bukken, kracht zetten, persen, hoesten, lachen en springen. Zelfs bij een gewone inademing is dat al het geval (zie plaatje). Het is belangrijk dat de druk die ontstaat op het wondgebied of bijvoorbeeld rond een eventueel stoma laag wordt gehouden. Hierdoor geneest de wond (ook van binnen!) beter en neemt de kans op een complicatie (bijv. wondbreuk) af. Let u dus, zeker de eerste periode, goed op dat u tijdens al uw activiteiten goed doorademt. Zo haalt u al veel druk van de ketel!



## Meer informatie?

Heeft u nog vragen? Bel dan naar afdeling Fysiotherapie, Gelre ziekenhuizen Apeldoorn:

- bereikbaar ma t/m vrij van 8.00 - 12.30 en 13.30 - 16.30 uur
- tel: 055 - 581 84 71