een santeon ziekenhuis

Fysiotherapie bij buikoperatie

Binnenkort wordt u in het ziekenhuis opgenomen voor een operatie. Deze ingreep en opnameperiode kan gezien worden als een topsportprestatie.

Een goede conditie en spierkracht voor de operatie draagt bij aan een zo goed mogelijk herstel na de operatie. Daarnaast verkleint het de kans op verschillende complicaties. Uiteindelijk zorgt het ervoor dat u na de operatie beter kunt functioneren. Hierdoor wordt de kans groter dat u zelfstandig dingen kunt blijven doen en vergroot het de kwaliteit van leven.

Ook ademhalingsoefeningen helpen om de kans op longcomplicaties kleiner te laten worden.

In deze folder leest u meer over hoe u op een gezonde manier uw conditie en spierkracht kunt verbeteren voor de operatie en welke ademhalingsoefeningen belangrijk zijn.

Blijf in beweging voor de operatie

- Blijf uw dagelijkse activiteiten (bijv. boodschappen doen en stofzuigen) zo lang mogelijk zelf uitvoeren.
- Zorg dat u actief blijft en voorkom dat u onnodig in uw bed gaat liggen.
- Probeer om elke dag minimaal 2 keer per dag 30 minuten matig intensief te bewegen. Dit betekent dat u moet proberen om 8.000 tot 10.000 stappen per dag te zetten.
- Lukt het niet om 30 minuten achter elkaar te bewegen? Verdeel uw beweging dan meer over de dag in korte blokjes van 5 tot 10 minuten per keer.
- Probeer zo vaak mogelijk de trap te gebruiken in plaats van de lift. Zorg dat het veilig gaat en doe het op uw eigen tempo. De steun van de leuning mag u zeker gebruiken.
- Probeer minimaal 2 keer per week een intensievere training te doen, zoals fietsen of hardlopen. Dit is belangrijk voor uw spieren en conditie.
- Als u het fijner vindt om onder begeleiding te training, kunt u altijd contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Tijdens het trainen en bewegen mag u benauwder worden en gaan zweten. U mag voelen dat u zich aan het inspannen bent. Let erop dat u niet erg duizelig of misselijk wordt bij het inspannen. Ook mag u kort na het inspannen best moe zijn, maar na 1 uur moet u wel weer hersteld zijn en uw dagelijkse activiteiten weer kunnen doen.

Heeft u tijdens het bewegen klachten als duizeligheid en pijn op de borst? Neem dan even rust. Verdwijnen de klachten in rust niet of twijfelt u? Neem dan direct contact op met uw arts.

Blijf in beweging tijdens de ziekenhuisopname

Niet bewegen heeft een negatief effect op de werking van het lichaam en zorgt voor een grotere kans op complicaties na de operatie. Uit onderzoek blijkt dat een hele dag op bed liggen, samen gaat met 1% tot 5% spiermassaverlies per dag. Dit kan ervoor zorgen dat het steeds moeilijker wordt om uw dagelijkse activiteiten

uit te voeren. Daarom is het belangrijk om na de operatie zo snel mogelijk uit bed te komen.

De fysiotherapeut en verpleegkundige zullen u helpen bij het uit bed komen. De begeleiding van de fysiotherapeut start meteen op de dag na de operatie.

Naast dat beweging goed is voor uw conditie, verkleint het ook de kans op verschillende complicaties, zoals de kans op een longontsteking. Ook zorgt het vroeg starten met bewegen dat:

- u sneller herstelt;
- u eerder naar huis kan; en
- er een grotere kans is dat u dingen zelf kunt blijven doen.

Deze video (https://www.youtube.com/watch?v=OLqjZcQMOO4) op YouTube geeft meer uitleg over hoe u zo fit mogelijk kunt blijven deze de opname.

Adviezen voor tijdens de ziekenhuisopname

- Probeer zoveel mogelijk uit bed te zijn
- Voorkom dat u onnodig in uw bed ligt
- Doe uw dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk zelf
- Probeer het toilet te lopen zodra het kan
- Trek overdag uw normale of makkelijk zittende kleding aan
- Zorg voor stevige schoenen waar u goed op kunt lopen
- Eet de maaltijden aan tafel of in de eetzaal als die er is
- Vraag om een hulpmiddel als u merkt dat uw evenwicht minder is geworden.
- Als het zelfstandig lopen goed gaat, probeer dan om minimaal 5 keer per dag een stukje over de gang te lopen.

De juiste voeding tijdens de ziekenhuisopname

Rondom een operatie is het belangrijk dat u genoeg eiwit binnen krijgt. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Deze bouwstoffen zijn onder andere nodig voor de opbouw en het behoud van uw spieren. Daarnaast spelen eiwitten een belangrijke rol bij wondgenezing en het afweersysteem. Het genoeg binnenkrijgen van eiwitten is in deze periode extra belangrijk.

Kijk deze video (https://www.youtube.com/watch?v=gejcQ1G03Xg) op YouTube over hoe belangrijk eiwitten zijn en lees meer over voeding en hoe belangrijk het is om op gewicht te blijven onder 'Diëtetiek' (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/528).

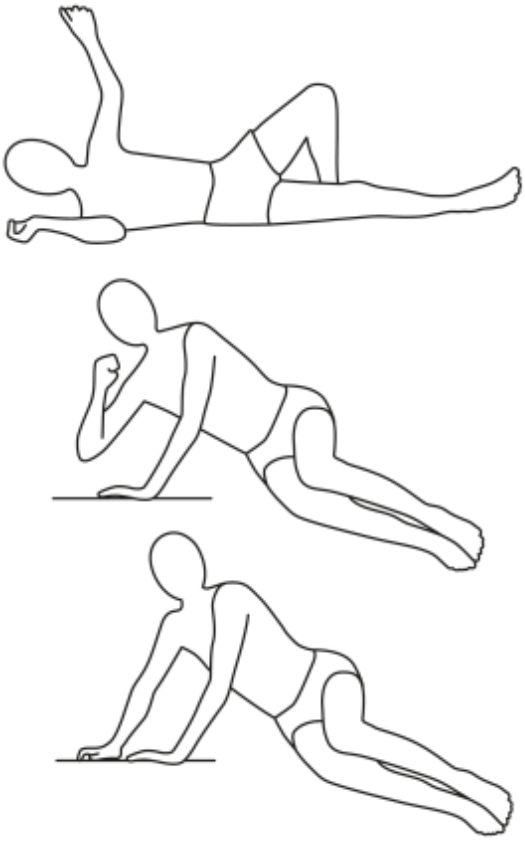
Fysiotherapie tijdens de opname

De eerste dag na de operatie wordt meteen gestart met fysiotherapie. Fysiotherapie helpt complicaties te voorkomen en zorgt ervoor dat u weer vertrouwen krijgt om te bewegen. De fysiotherapeut begeleidt u bij het werken naar zelfstandig dingen kunnen doen. Zo wordt het wisselen van liggen naar zitten geoefend en starten we meteen met het opbouwen van het lopen. Wanneer u zelfstandig uw dagelijkse activiteiten weer hebt opgepakt, zullen we de fysiotherapie afronden.

Dag 1

Met de fysiotherapeut neemt u de ademhalingsoefeningen door die u zelfstandig oefent. Daarnaast leert u uit bed te komen zonder de wond te belasten. Ook begint u de eerste dag met lopen, als het nodig is met een hulpmiddel. De fysiotherapeut raad u aan om meerdere keren per dag de afgesproken afstand te lopen. Als het nodig is, krijgt u tijdens het lopen hulp van de fysiotherapeut of verpleegkundige.

Hoe komt u uit bed zonder de wond te belasten?
U buigt de knieën, draait op uw zij en gaat als een hefboom omhoog. Hierbij zet u zich af met uw elleboog en handen en beweegt uw de benen tegelijk uit bed (zie afbeelding hieronder).



Dag 2 en daarna

De fysiotherapeut controleert de ademhalingsoefeningen en probeert met u om zelfstandig in beweging te komen met of zonder hulpmiddel. U krijgt het advies om meerdere keren per dag de afgesproken afstand te lopen. Als het nodig is, oefent u het traplopen en krijgt u oefeningen om de spierkracht te onderhouden tijdens u opname en mogelijk thuis.

Na ontslag uit het ziekenhuis

Na ontslag zult u zelf aan de slag gaan met het oppakken van de dagelijkse activiteiten. In overleg met de fysiotherapeut kunt u een schema opstellen om uw conditie op te bouwen. We werken samen met u naar een zo goed mogelijke conditie en proberen de door u opgezette doelen te behalen.

- U kunt aan uw conditie werken door te wandelen en mogelijk te fietsen.

- Na de eerste 5 dagen kunt u de dagelijkse bezigheden weer stap voor stap oppakken.
- U mag weer autorijden als:
  - u geen medicijnen gebruikt waar u niet mee mag autorijden **en**
  - u zich zeker genoeg voelt.
- U mag tot 6 weken na de operatie niet meer dan 5 kilogram tillen.
- Overleg bij uw controleafspraak met de chirurg wanneer u weer mag sporten.

Houd er rekening mee dat het ongeveer 6 weken kan duren voordat u weer ongeveer hetzelfde kunt als voor de operatie.

Adviezen na de opname

- Luister goed naar u lichaam. Het is belangrijk om de inspanning met rust af te wisselen. Als u moe bent, neemt u rust en probeert u de energie over de dag te verdelen. Beweeg vaker kort met rust tussendoor, in plaats van een keer lang achter elkaar.
- Probeer elke dag de activiteiten op te bouwen en breidt het wandelen elke dag met 5 minuten uit tot u weer net zoveel kunt zoals voor de operatie.
- Als u onder begeleiding uw conditie op wilt bouwen of merkt dat de conditie en spierkracht niet verbetert, kan u naar de fysiotherapeut bij u in de buurt gaan. Een verwijzing is niet noodzakelijk.
  - Via de website www.defysiotherapeut.nl (http://www.defysiotherapeut.nl) kunt u opzoek naar een fysiotherapeut bij u in de buurt. Wij adviseren u om op zoek te gaan naar een oncologiefysiotherapeut of een geriatriefysiotherapeut als u ouder bent dan 70 jaar.

Contact opnemen

Heeft uw vragen? Neem gerust contact op met de afdeling Fysiotherapie van het St. Antonius Ziekenhuis.

St. Antonius Ziekenhuis, Nieuwegein (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/1548)
Afdeling Fysiotherapie, poli 23
T 088 320 77 50

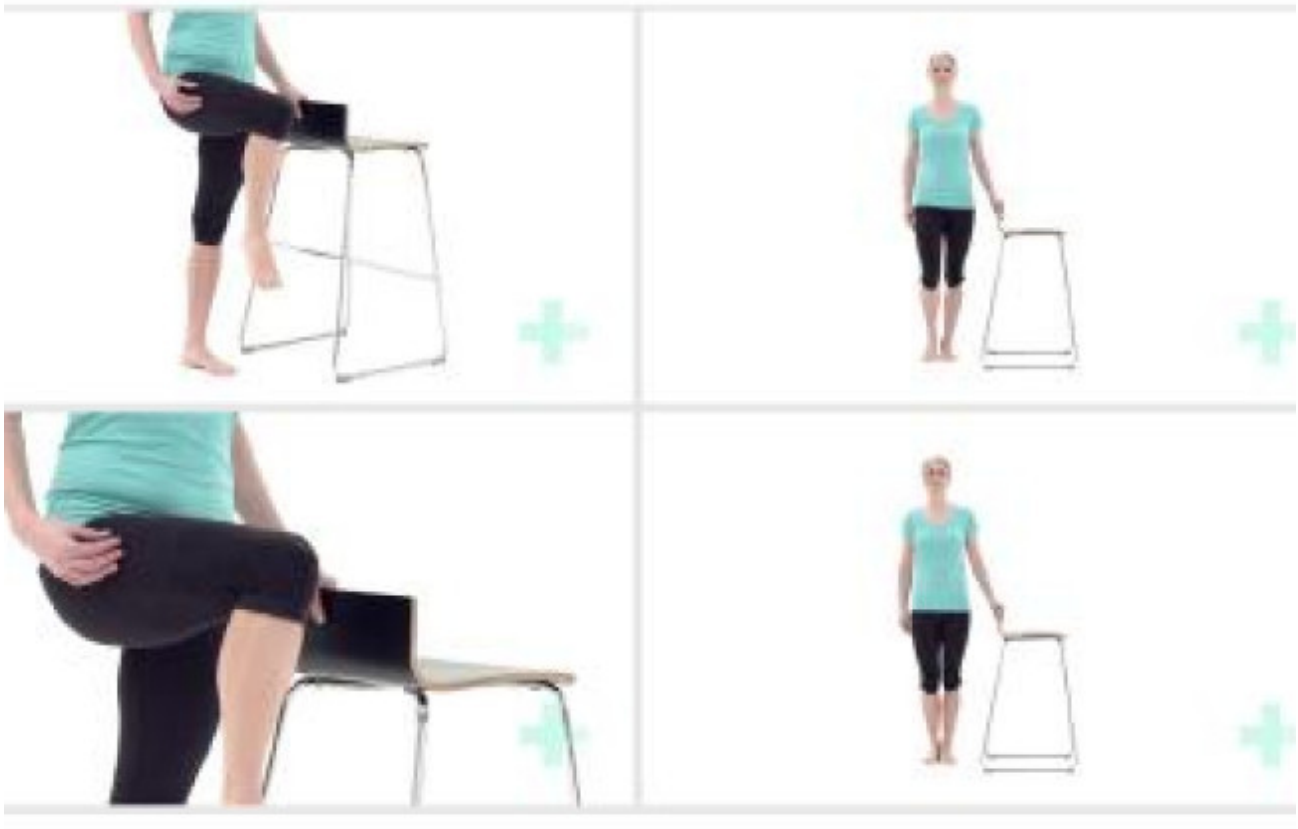
Bijlage 1: Spierversterkende oefeningen

Als uw spierkracht voor de operatie groter is, houdt u meer reserve over voor na de operatie.

- Belangrijk is dat u alle oefeningen klachtenvrij kan doen en in balans kan blijven; Twijfelt u over een oefening, sla deze dan over;
- Probeer alle oefeningen twee keer per dag te herhalen;
- Voer elke oefening uit met 2 keer 10 herhalingen, indien dit te veel is, doe er dan minder;
- Gaat het goed? Probeer dan een serie extra te doen, dus 3 keer 10 herhalingen.

1. Knieën heffen in stand

Ga staan bij een stevig object zoals een tafel of het aanrecht en houdt hier goed vast. Hef uw been omhoog en zet het been weer terug. Na 1 set herhaalt u deze oefening met het andere been. Kijk zelf hoe hoog het lukt om je been op te tillen. 2 keer 10 herhalingen links en 2 keer 10 herhalingen rechts. Werk toe naar 3 keer 10 herhalingen.



2. Afwisselende lunges

Start in een staande positie. Maak een pas vooruit, houd uw romp recht en buig uw voorste knie. Houd uw andere been gestrekt achter u. Keer terug naar de startpositie en herhaal met het andere been. Wissel af tussen beide benen. Niet te diep doorzakken, evt. met steuntje zoals een stoel. De oefening moet makkelijk uit te voeren zijn. Werk toe naar 3 keer 10 herhalingen.



3. Zijwaarts heffen been in stand

Ga staan bij een stevig object zoals een tafel of het aanrecht en houdt hier goed vast. Hef uw been zijwaarts omhoog en zet het been weer terug. Na 1 set herhaalt u deze oefening met het andere been. Kijk zelf hoe hoog het lukt om uw been op te tillen. 2 keer 10 herhalingen links en 2 keer 10 herhalingen rechts. Werk toe naar 3 keer 10 herhalingen.



4. Squat met stoel

Ga net voor een stoel staan en sta op 2 benen met uw knieën licht gebogen. Duw uw billen naar achteren alsof u gaat zitten. Net voordat u de stoel raakt, gaat u weer langzaam recht op staan. Herhaal deze oefening. Is het te zwaar? Kies er dan voor om helemaal te gaan zitten en vanuit deze positie zonder handen weer te komen staan. Werk toe naar 3 keer 10 herhalingen.



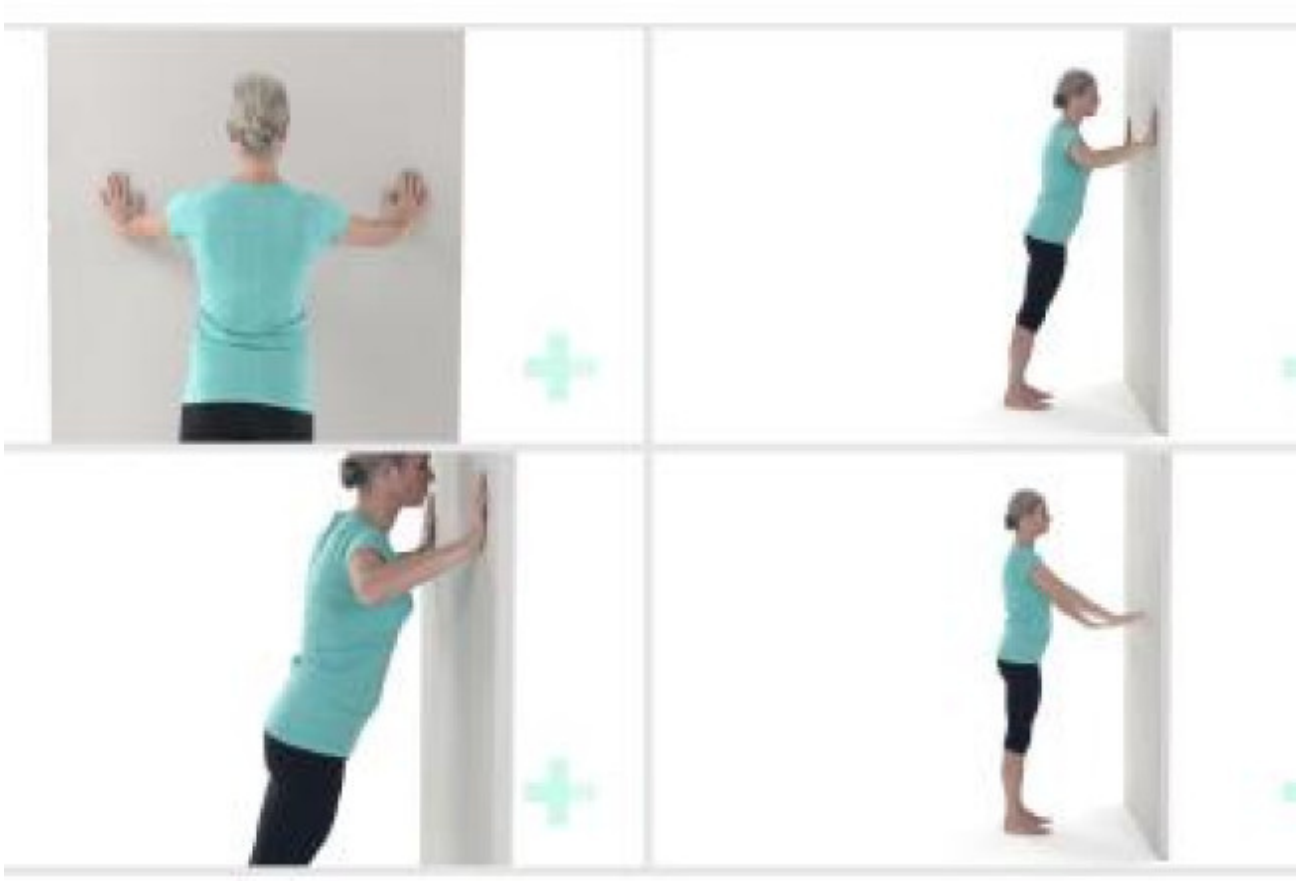
5. Opstappen op step/trap

Sta voor een trap of step. Plaats 1 voet op de step en, zodra u stabiel staat, zet u uw andere voet ernaast. Herhaal, waarbij u met het andere been begint. Eerst 12 herhalingen waarbij u met het linkerbeen eerst opstapt, vervolgens 12 herhalingen waarbij u met het rechterbeen eerst opstapt. Herhaal dit nogmaals en werk toe naar 3 keer 15 herhalingen.



6. Push up tegen muur

Sta rechtop met uw gezicht naar een muur. Zet uw handpalmen op schouderhoogte op de muur. Uw armen staan iets breder dan uw schouders op de muur. Houd uw lichaam recht en span uw bilspieren aan. Buig uw ellebogen en breng uw borst richting de muur. Let op dat u een rechte lijn houdt van uw voeten tot het topje van uw hoofd. Strek uw armen weer naar achteren, duw uw borst van de muur af en herhaal deze oefening. Werk toe naar 3 keer 10 herhalingen.



7. Optillen uit stoel met triceps

Start in zithouding. Zet uw handen naast uw heupen of op de armleuning van uw stoel. Zet nu druk met uw armen, waarbij uw armen strekken en uw billen omhoog komen. Laat uw schouders zo laag mogelijk hangen. Controleer de beweging terug naar de zittende positie. Werk toe naar 3 keer 10 herhalingen.



Bijlage 2: Longfysiotherapie

Waarom is longfysiotherapie belangrijk bij een grote operatie?

Tijdens een operatie, wanneer u onder narcose bent, is de ademhaling minder diep dan normaal. De smalle luchtwegen en longblaasjes kunnen hierdoor vernauwen of dichtgaan. Daarnaast kunt u na de operatie gehinderd worden om diep door te ademen en te hoesten door pijn in het operatiegebied. Hierdoor komt er minder lucht in het onderste gedeelte van de longen. Deze worden daardoor niet goed geventileerd waardoor het slijm niet weggevoerd kan worden. Gevolg hiervan is dat het slijm, dat bij iedereen altijd aanwezig is, niet goed weg kan uit de longen. Dit is normaal bij een operatie maar kan bij sommige mensen na de operatie zorgen voor longproblemen zoals een longontsteking of luchtweginfecties.

Roken, ouderdom, overgewicht en longproblematiek (bijvoorbeeld COPD) zijn risicofactoren voor het krijgen van deze longcomplicaties. Uit onderzoek is gebleken dat de kans op longcomplicaties kleiner wordt na het herhaaldelijk uitvoeren van ademhalingsoefeningen.

Hoe kunnen longcomplicaties worden voorkomen?

Door het uitvoeren van ademhalingsoefeningen helpt u de luchtwegen na de operatie goed te ventileren en daardoor de longen schoon te houden. Dit kan de eerste dagen wat moeilijk zijn als gevolg van de wond. U kunt de wond ondersteunen door een kussentje tegen de wond te drukken. Het doel van de ademhalingsoefeningen is om bovenstaande complicaties te voorkomen.

Onderstaande oefeningen helpen om de luchtwegen en de longblaasjes goed te ventileren en schoon te houden. Herhaal de oefeningen elk uur.

Oefening 1: Buikademhaling

Ga zo veel mogelijk rechtop zitten. Ondersteun de wond met een kussentje. Adem rustig door de neus in en voel dat de buik mee naar voren komt. Daarna langzaam met getuite lippen uitademen. Probeer de uitademing zo lang mogelijk te laten duren. Als inademen door de neus niet mogelijk is, doet u dat via de mond. Herhaal de oefening 5 keer en voer de oefening uit in een rustig tempo.

Oefening 2: Diep inademen en vasthouden

Adem in door de neus en houd de adem 3 tot 5 seconden vast. Adem daarna weer uit door de mond met getuite lippen. Herhaal de oefening 5 keer en voer de oefening uit in een rustig tempo. Als u kortademig wordt van deze oefening doet u een normale ademhaling tussendoor.

Oefening 3: Huffen en hoesten

Huffen en hoesten zijn 2 technieken om slijm te verwijderen. Huffen is een korte krachtige uitademing met open keel. U kunt het vergelijken met het bevochtigen van brillenglazen of het bewasemen van een spiegel. Geef met de handen op een kussentje tegendruk tegen de wond. Adem dan diep in door de neus, open de mond en stoot in 1 keer de lucht kort en krachtig uit.

Even pauzeren en herhaal de oefening 3 keer in uw eigen tempo. Mocht u tussen de oefeningen door een hoestprikkel krijgen, zet deze dan door. Mocht u na het uitvoeren van de oefeningen geen hoestprikkel krijgen, hoest dan zelf een aantal keer. Blijf hierbij met het kussentje tegendruk geven aan de wond.

Bijlage 3: Leefregels na de operatie

Na de operatie gelden er algemene leefregels voor thuis om het herstel te bevorderen. Zo blijft het bijvoorbeeld de eerste 6 weken belangrijk om via de aangeleerde techniek via zijlig uit bed te komen.

Tillen

Door te tillen verhoogt u de druk op de wond. Let er daarom op dat u de eerste 6 weken **niet** zwaar tilt, zoals boodschappen of kleine kinderen (til niet meer dan 5 kilogram).

Huishoudelijk werk

Doe de eerste weken geen zwaar huishoudelijk werk, zoals bedden verschonen en stofzuigen. Lichte werkzaamheden kunt u wel doen, maar zorg dat u zo min mogelijk bukt, rekt en strekt. Traplopen is geen probleem.

Fietsen

Pas als u vrij en pijnloos kunt bewegen, mag u ook weer fietsen. Dit zal in het algemeen na 3 tot 6 weken kunnen.

Autorijden

U mag weer autorijden als:

- u geen medicatie gebruikt waarmee u niet mag autorijden en

- u zich zeker genoeg voelt om te gaan autorijden.

Sporten

Overleg bij uw controleafspraak met de chirurgie wanneer u weer mag sporten.

Spierkrachtversterkende oefeningen

Na de operatie kunt u weer starten met de spierkrachtversterkende oefeningen. Hierbij moet u wel rekening houden met de wondgenezing in de eerste 6 weken. Dit betekent dat er geen rek op de wond mag staan en u niet meer dan 5 kilogram mag tillen.

Meer informatie

Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling

Als u geopereerd moet worden, is goed eten en bewegen extra belangrijk. Hierdoor herstelt u sneller en gaat u fitter naar huis. Op de pagina Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/patienten-en-bezoekers/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling) vindt u voedings- en beweegadviezen.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**