een santeon ziekenhuis

Fysiotherapie na een longoperatie

Bij een longoperatie is een fysiotherapeut nauw betrokken om de kans op (long)complicaties zo klein mogelijk te houden. Ademhalingsoefeningen en het in beweging komen zijn daarbij belangrijk.

Na de operatie is het belangrijk om goed, diep door te ademen, om zo de kans op (long)complicaties zo klein mogelijk te houden. Passende pijnstilling is erg belangrijk omdat pijnklachten het dieper ademhalen kan belemmeren. Daarnaast kan er na de operatie slijm in de longen aanwezig zijn. Als dit het geval is, is het belangrijk dit op te hoesten. Dit verminderd mogelijk de kans op een longontsteking. Dit ophoesten kan moeilijk zijn door pijnklachten en/of misselijkheid. Een fysiotherapeut kan ondersteunen en adviseren.

Meer over fysiotherapie in het ziekenhuis

De dag na de operatie neemt de fysiotherapeut het doorademen en het ophoesten met u door. U krijgt eventueel een hoestkussentje. Deze kan u gebruiken om de wond te ondersteunen tijdens het ophoesten. Daarnaast begeleiden we u om zo snel mogelijk weer in beweging te komen en zelfstandig te zijn na de operatie,

Ademhalingsoefening: ophoesten van slijm

Herhaal onderstaande stappen 3 tot 5 keer op een dag:

- Zucht 5 keer diep door. Probeer iedere inademing steeds iets dieper te komen en adem rustig volledig uit.
- 3-5 keer huffen (dit is met open mond uitblazen, alsof u een raam of spiegel beslaat).
- 1-3 keer hoesten.

Hieronder kunt u een instructiefilmpje bekijken:

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie-na-een-longoperatie#media-9714)

Uit bed

Naast het doorademen en ophoesten is het belangrijk dat u zo snel mogelijk uit bed komt. Als u in beweging komt gaat u vanzelf dieper ademhalen en daarnaast behoudt u zo uw kracht en conditie. Daarnaast wordt de kans op het inleveren van kracht en conditie zo klein mogelijk. Op de dag na de operatie streven we er daarom naar u uit bed in de stoel te helpen. Afhankelijk van hoe het met u gaat, kan dit uitgebreid worden naar bijvoorbeeld lopen.

Bij het uit bed komen en gaan staan is het belangrijk dat de druk op de longen niet te groot wordt. Om dit te voorkomen is het belangrijk dat u tijdens deze handelingen niet met uw armen steunt, en dus zo veel mogelijk met de benen doet. Daarnaast is het belangrijk om uit te blazen als u kracht zet, zo blaast u bijvoorbeeld uit wanneer u gaat staan.

Traplopen

Traplopen is na de operatie gewoon mogelijk. Wel is het belangrijk dat u hierbij goed doorademt. Verder mag u de leuning gebruiken ter ondersteuning van uw balans, echter mag u zich niet omhoogtrekken aan de leuning. Als u dit spannend vindt kan dit geoefend worden met de fysiotherapeut in het ziekenhuis. Dit is echter geen vereiste voor het ontslag.

Schouderoefeningen

Ook hebben wij aandacht voor de schouder aan de geopereerde zijde. Doordat uw arm gedurende de operatie omhoog gelegd wordt, kan dit na de operatie stijfheid en/of pijnklachten geven. Om de mobiliteit van de schouder na de operatie op te bouwen of te behouden kunt u onderstaande oefening uitvoeren. Als de mobiliteit van uw schouder erg verminderd is, of wanneer u veel pijnklachten ervaart kunt u extra schouder oefeningen van de fysiotherapeut krijgen.

U mag de oefening op geleide van de pijn uitvoeren.

Let op! Het is niet de bedoeling dat u tijdens of na het oefenen pijn hebt. Is dit wel zo, oefen dan de volgende keer minder intensief. U kunt beter vaker maar korter oefenen, dan één keer lang.

Breng uw handen naar uw schouders. Maak cirkels met uw ellebogen, zo brengt u uw schoudergewricht in beweging.

Leefregels na de operatie

- U mag de eerste 4 weken niet zwaarder tillen dan 1 kg, dit geldt voor beide armen.
- Hoesten is toegestaan vrijwel direct na de operatie. In het begin kan u tijdens het hoesten een kussentje gebruiken om de pijn te verlichten.
- U mag de arm inzetten bij het uitvoeren van lichte dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld als u uzelf verzorgt.
- U mag de eerste 4 weken niet actief deelnemen aan het verkeer. U mag niet zelf (elektrisch) fietsen of rijden in een auto, brommer, scooter of motor. Reizen met het openbaar vervoer mag wel.
- De hond uitlaten wordt de eerste 4 weken afgeraden. U mag wel meelopen met het uitlaten van de hond.
- Het is belangrijk om activiteiten uit te voeren op geleide van de pijnklachten.
- U mag uw arm aan de aangedane zijde bewegen op geleide van de pijnklachten.
- Laag intensieve sporten mag u na 6-8 weken weer oppakken. Twijfelt u erover of uw sport laag intensief is? Overleg dan met uw longarts, thoraxchirurg en/of fysiotherapeut.
- De eerste 4 weken na de operatie mag u niet vliegen.

Na ontslag

In de meeste gevallen heeft u geen fysiotherapie nodig na het ontslag uit het ziekenhuis. Pas als u merkt dat u hulp nodig heeft om weer op uw oude inspanningsniveau terug te komen of als u last blijft houden van schouderklachten, is het verstandig om hulp van een fysiotherapeut in te schakelen.

Pijnstillers

De eerste weken na de operatie kunnen pijnlijk zijn, dit wordt geleidelijk aan steeds minder. Gebruik de pijnstillers die de arts u heeft voorgeschreven. Zo kunt u zonder pijn bewegen en functioneren.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

De fysiotherapeuten van het St. Antonius Ziekenhuis zijn specialisten op het gebied van bewegen. U kunt bij hen terecht wanneer u klachten heeft aan het houding- en bewegingsapparaat. Zij onderzoeken uw klachten en stellen een persoonlijk behandelplan op dat gericht is op het verbeteren van het lichamelijk functioneren.

De fysiotherapeuten werken met verschillende disciplines samen. Ze zijn onder andere betrokken bij de Paramedische Revalidatie Dagbehandeling, het Bekkenbodemcentrum, de schouderpolikliniek, de Downpoli, het MS Centrum, het ParkinsonNet en het Centrum voor Psychosomatiek. Ook werken ze nauw samen met Revalidatiegeneeskunde en met de bestaande fysiotherapie netwerken in de omgeving.

Kwaliteitsregister

Onze fysiotherapeuten staan ingeschreven in het kwaliteitsregister van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Daarnaast zijn zij, afhankelijk van hun specialisatie, opgenomen in deelregisters van de specialisatie (zoals NVFL, NGHT, NVFB, NVFH en NVFS).

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**