Fysiotherapie vóór uw hartoperatie

Na een hartoperatie is er door de beademing, pijn na de operatie en mogelijk al bestaande longproblematiek een kans op een longcomplicatie, zoals een longontsteking. Door vóór de operatie de ademspieren te trainen, worden deze sterker en neemt de kans op longcomplicaties af.

Voorbereiding

Verloop trainingsprogramma

Tijdens uw afspraak bij Voorbereiding Opname (https://www.antoniusziekenhuis.nl/patienten-en-bezoekers/uw-dagbehandeling/uw-dagbehandeling-met-operatie/voorbereiding-opname) heeft u uw eerste consult bij de fysiotherapeut. De fysiotherapeut test dan uw ademspieren. Aan de hand hiervan wordt het ademspierapparaat de Threshold ingesteld. U gaat thuis met dit apparaat trainen. Voor een optimaal resultaat, is het belangrijk dat u elke dag traint. In de volgende weken tot aan de operatie bespreekt u regelmatig met uw fysiotherapeut hoe het gaat met de ademspiertraining. Dit gebeurt telefonisch. Tijdens uw eerste consult bij de fysiotherapeut worden deze afspraken met u gemaakt.

De Threshold

De Threshold bestaat uit een mondstuk en een huls met een veer en klepje (zie de foto hieronder). Bij de Threshold hoort een neusklem. Deze voorkomt dat u tijdens het oefenen door uw neus ademt.



Schoonmaken

U maakt de Threshold schoon met een sopje van afwasmiddel. De Threshold mag niet in de vaatwasser.

Behandeling

Belangrijke punten bij het gebruik

- Probeer elke dag met de Threshold te oefenen.
- Met de regelknop onder aan de Threshold kan de rode rand van de drukwijzer worden bijgesteld. Het apparaat kan op deze manier zwaarder of lichter worden ingesteld.
- Instellingen van de Threshold mogen uitsluitend worden gewijzigd in overleg met de fysiotherapeut.
- Krijgt u tijdens de training last van bijvoorbeeld duizeligheid of pijn op de borst, stop dan met de training en neem contact op met de fysiotherapeut.

De training

- Koppel het mondstuk aan de Threshold.
- Ga rechtop zitten op een stoel.
- Zet de neusklem op uw neus, zodat u alleen nog door uw mond ademhaalt.
- Nu begint de training: adem met voldoende kracht in om het ventiel te openen.
- Wanneer u lucht door het apparaat hoort stromen, heeft u genoeg kracht om het ventiel te openen.
- Adem rustig weer uit door het mondstuk (zonder te blazen).
- Blijf nu door het mondstuk kort en krachtig inademen en rustig (iets langer) uitademen.

Oefentips

- Probeer het aantal minuten dat u traint met de Threshold op te bouwen. In overleg met de fysiotherapeut wordt de training geleidelijk opgevoerd tot minimaal 30 minuten per dag.
- Probeer dagelijks te oefenen, bij voorkeur 2 tot 3 keer per dag.
- Om te zien welke vooruitgang u boekt, kunt u uw metingen in het dagboek opschrijven.
- Het oefenen mag vermoeiend zijn, maar mag u niet uitputten!

Expertise en ervaring

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).

Uw afspraken

Tijdens het trainingsprogramma bespreekt u regelmatig met uw fysiotherapeut hoe het met de training gaat. Dit

gebeurt telefonisch. Tijdens het eerste consult bij de fysiotherapeut worden deze afspraken met u gemaakt.

	Datum	Tijdstip	Notities
Voorbereiding opname			
Telefonische evaluatie			
Telefonische evaluatie			
Telefonische evaluatie			

Trainingsdagboek

Om te zien welke vooruitgang u boekt, kunt u uw metingen in het dagboek opschrijven.

Week 1

	Datum	Minuten geoefend	Opmerkingen/Klachten	Borg
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Weerstand ademapparaat:

Advies trainingsduur:

Week 2

	Datum	Minuten geoefend	Opmerkingen/Klachten	Borg
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Weerstand ademapparaat:

Week 3

	Datum	Minuten geoefend	Opmerkingen/Klachten	Borg
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Weerstand ademapparaat:

Week 4

	Datum	Minuten geoefend	Opmerkingen/Klachten	Borg
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Weerstand ademapparaat:

Week 5

	Datum	Minuten geoefend	Opmerkingen/Klachten	Borg
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Weerstand ademapparaat:

Week 6

	Datum	Minuten geoefend	Opmerkingen/Klachten	Borg
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Weerstand ademapparaat:

Instructie Borgschaal

Om goed te kunnen inschatten hoe zwaar de ademspiertraining voor u is, vragen we u om steeds de Borgschaal in te vullen. De Borgschaal wordt gebruikt om de vermoeidheid na inspanning te bepalen.

De Borgschaal

Hoe zwaar is de inspanning?

0	Niet
0,5	Heel erg licht
1	Erg licht
2	Licht
3	Matig
4	Matig zwaar
5	Zwaar
6	
7	Erg zwaar
8	
9	
10	Heel erg zwaar
-	Maximaal

Naar: Borg (1982)

Vul de Borgschaal als volgt in:

Geef na het trainen met een cijfer aan hoe zwaar u de ademspiertraining heeft ervaren. Bekijk hiervoor de scores op de schaal en geef een score van 0 tot 10.

- 0 betekent dat u geen enkele belasting ervaart.
- 10 betekent dat u maximale belasting ervaart.

Probeer uw gevoelens zo eerlijk mogelijk te beschrijven, zonder na te denken over hoe zwaar de belasting werkelijk is. Over- of onderschat uzelf niet.

Alleen uw eigen gevoel is belangrijk, niet wat andere mensen aangeven. Kijk naar de schaal en beschrijvingen en kies een getal.

Bewegingsadviezen

Als voorbereiding op uw hartoperatie is het belangrijk dat u zoveel mogelijk blijft bewegen.

Als u zich goed genoeg voelt, probeer dan door te gaan met uw dagelijkse activiteiten, zoals wandelen, fietsen en traplopen.

Twijfelt u of u een bepaalde activiteit mag doen? Neem dan contact op met uw arts of fysiotherapeut.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Hartcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum)
- Cardiologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/cardiologie)
- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**