een santeon ziekenhuis

# Ademhalingsoefening na een operatie

Na een operatie is het belangrijk om regelmatig goed door te zuchten. Deze ademhalingsoefening helpt daarbij.

Tijdens de operatie bent u onder narcose geweest en werd u beademd via een buisje (tube) in de keel. Als gevolg van de narcose en de tube kunnen de slijmvliezen irriteren, waardoor er tijdelijk meer slijm wordt geproduceerd. Om te voorkomen dat het slijm zich in de luchtwegen ophoopt, is het belangrijk om na de operatie regelmatig goed door te zuchten.

## Meer over ademhalingsoefeningen na een operatie

Te veel slijm in de luchtwegen kan kortademigheid veroorzaken en geeft een grotere kans op ontstekingen. Bij goed uitademen wordt het slijm door de uitgeademde lucht omhoog geduwd.

Met goed doorzuchten, brengt u veel lucht diep in de longen. Als u na het inademen de adem nog even vasthoudt, dan verspreidt de lucht zich in de longen. Bij goede uitademing wordt het eventueel aanwezige slijm door die lucht omhoog geduwd. Wanneer het slijm goed omhoog gewerkt is, bent u in staat om dit op te hoesten.

Om meer kracht te hebben voor het hoesten en de pijn te verminderen kunt u de buik ondersteunen met uw handen en/of een kussentje. Ook kunt u uw knieën gebogen houden. Als u goed rechtop zit, kunt u beter hoesten.

## Ademhalingsoefening

De voorkeur bij deze ademhalingsoefening gaat uit naar inademen door de neus en uitademen door de mond. Inademing door de neus heeft als voordeel dat de lucht gefilterd, verwarmd en iets vochtig gemaakt wordt. Uitademing vindt plaats door de mond, met de lippen iets op elkaar waarbij u de lucht licht blazend uitademt. Lukt inademen door de neus niet vanwege een verkoudheid dan kunt u uiteraard door de mond inademen.

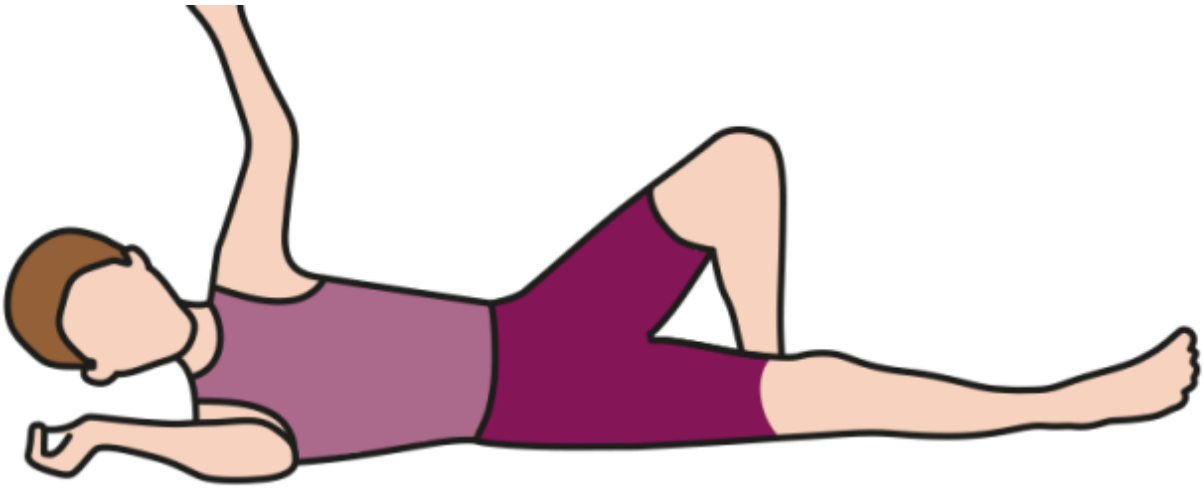
### Oefening

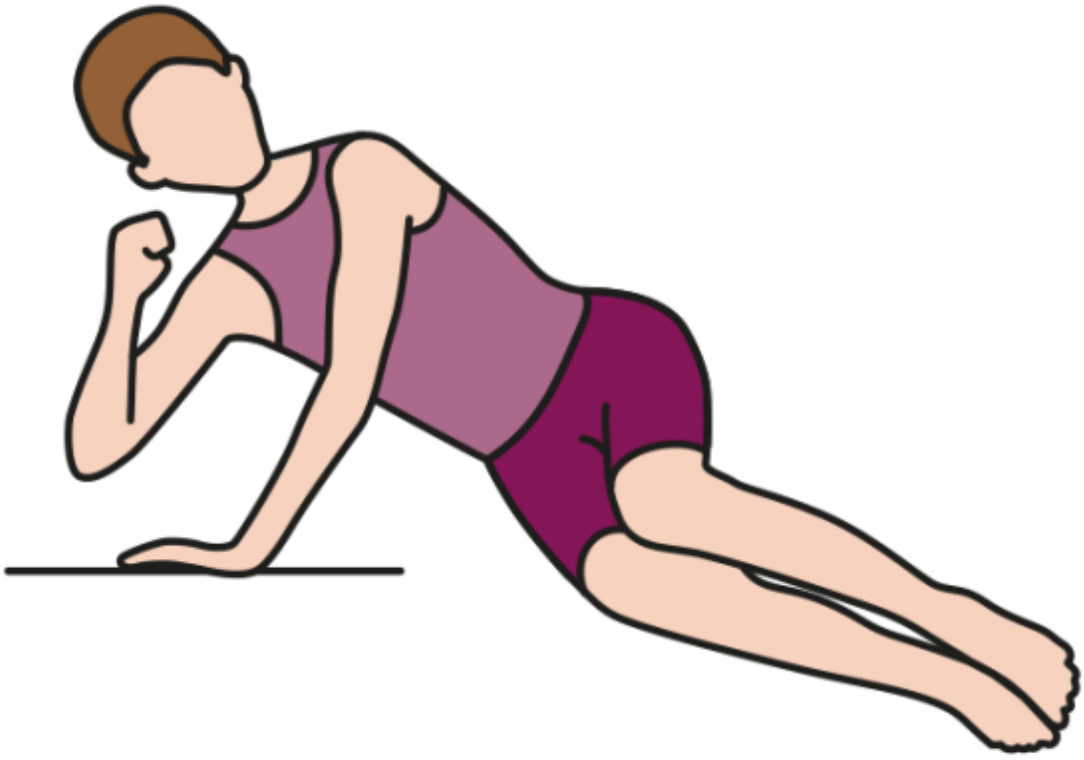
1. Leg uw handen op uw buik;
2. Adem rustig en diep in door uw neus. Uw buik en flanken zetten uit, bij dieper doorademen zet ook uw borstkast uit;
3. Houd uw adem even vast;
4. Adem uit door uw mond door te blazen (pfff...);
5. Zucht twee of drie keer goed;
6. Hoest als dat nodig is een enkele keer;
7. Herhaal de oefening regelmatig (bij voorkeur ieder uur).

# Uit bed komen, staan en lopen

In de meeste gevallen mag u de dag na de operatie al even uit bed. Probeer zoveel mogelijk, via zijligging, omhoog te komen, naar de zithouding.

Als u uit bed stapt, probeer dat dan te doen volgens onderstaande afbeelding. Belangrijk hierbij is om allereerst op de zij te draaien, daarna de benen buiten het bed te brengen en tot slot te gaan zitten door het ondersteunen van de armen.








Bij het staan en lopen, kunt u de wond de eerste dagen ondersteunen met een kussentje. Wij adviseren om schoenen te dragen die steun geven.

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

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

**Contact Fysiotherapie** **T 088 320 77 50**