

Hartoperatie – oefeningen en adviezen over beweging

Voor na een (open)hartoperatie

Na een (open)hartoperatie adviseert de fysiotherapeut u over uw lichaamshouding en de oefeningen die u kunt doen. Ook krijgt u adviezen over hoe u thuis op een verantwoorde manier kunt blijven bewegen. Hieronder kunt u alle adviezen rustig nalezen.

Ademhalingsoefeningen

Na de operatie is het belangrijk om uw longen goed schoon te houden. De fysiotherapeut oefent daarom al voor de operatie samen met u de technieken om goed diep in te ademen en eventueel aanwezig slijm op te hoesten. Slijm in de longen kan zorgen voor kortademigheid, benauwdheid en kan een risico zijn voor het ontstaan van ontstekingen.

- Ga rechtop in een stoel zitten.
- Adem 3 tot 5 keer diep in (buikademhaling), houdt de adem even vast en blaas door de lippen uit alsof u een kaars uitblaast.
- Oefen nu het 'huffen: adem een aantal keer krachtig uit met open mond alsof u een raam wilt beslaan.
- Hoest vervolgens zachtjes (op).

Het is belangrijk dat de longen schoon worden. Als u slijm ophoest kunt u dit uitspugen of doorslikken; het slijm kan in de maag geen kwaad.

Op onze [website \[https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/ademhalingsoefening-na-een-operatie\]](https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/ademhalingsoefening-na-een-operatie) vindt u ademhalingsoefeningen voor na een operatie. U kunt ook de onderstaande QR-code scannen voor meer ademhalingsoefeningen.



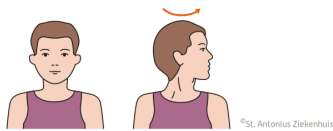
Nek- en schouderoefeningen

Na een (open)hartoperatie kunt u nek- en schouderklachten krijgen, zoals pijn of stijfheid. Deze eenvoudige oefeningen helpen om deze klachten te voorkomen of te verhelpen.

Oefening 1 – hoofd draaien

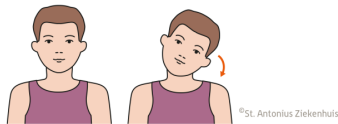
Draai met uw hoofd zo ver mogelijk naar links. Draai daarna zo ver mogelijk naar rechts. Doe dit 5 x in een rustig

tempo.



Oefening 2 - hoofd naar schouder brengen

Beweeg uw linker oor in de richting van uw linkerschouder. Beweeg daarna uw rechter oor in de richting van uw rechterschouder. Doe dit voor iedere zijde 5 x. Let op dat uw schouders laag blijven.



Oefening 3 - schouders draaien

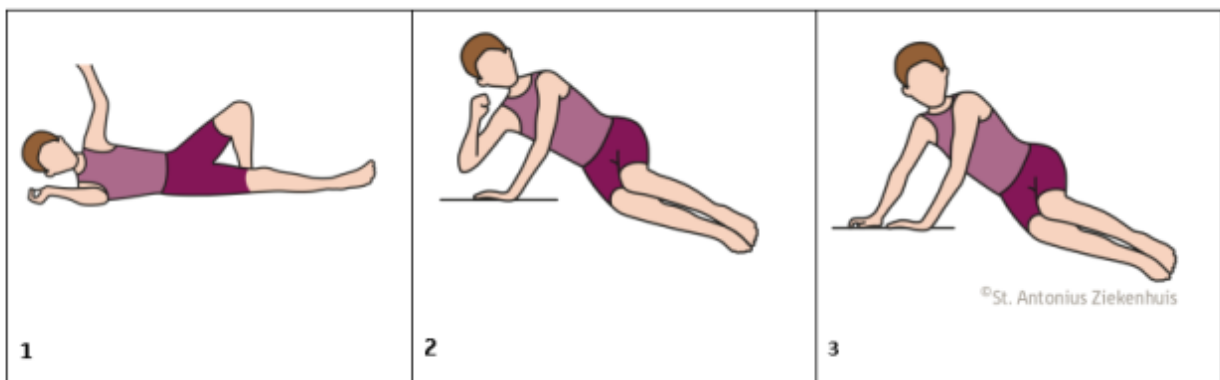
Leg uw vingertoppen op uw schouders. Draai met uw ellebogen zo groot mogelijke cirkels. Doet dit 5 x naar voren en 5 x naar achteren.



In- en uit bed komen

- Meestal mag u de eerste dag na de operatie al even uit bed.
- Probeer bij het uit bed komen uw armen gelijkmatig te belasten in verband met het borstbeen.
- U kunt uw rugsteun omhoog zetten, daarna de benen buiten het bed brengen en tot slot gaan zitten met behulp van de armen.
- Het kan helpen hierbij actief uit te ademen en niet de adem vast te houden.

Volgens de onderstaande afbeelding:



Adviezen voor thuis

Tijdens uw opname bent u begeleid door een fysiotherapeut om in beweging te blijven. Na een hartoperatie is het belangrijk om thuis op een verantwoorde manier te blijven bewegen. Volg daarom onderstaande adviezen op. Zo kunt u thuis een start maken met het verbeteren van uw conditie.

- Probeer tenminste 30 minuten verspreid over de dag te bewegen. Neem op tijd pauze tussen de activiteiten door. Bouw dit rustig op.
- Probeer dagelijks meerdere keren te lopen. Start met een afstand waarvan u denkt dat u het gemakkelijk vol kunt houden. Liever vaker per dag een kleine wandeling, dan één keer een grote wandeling.
- Luister naar uw lichaam. Merkt u tijdens het lopen of oefenen dat u benauwd of kortademig wordt, neem dan tijdens het bewegen een pauze. Begin weer met bewegen als u voldoende op adem bent gekomen. Merkt u dat het lopen of oefenen u gemakkelijk af gaat, probeer dan de dag erna een stukje verder te lopen of meer herhalingen te doen. Let op! U mag voelen dat u bij inspanning wat dieper gaat ademen, maar u mag niet buiten adem raken of benauwd worden. Tijdens inspanning is het belangrijk dat u een gesprek kan blijven voeren.

Alleen van toepassing als u een openhartoperatie heeft gehad (dit geldt niet voor een Heart Port operatie):

- Til geen zware dingen (niet meer dan 1 kg). Probeer zoveel mogelijk symmetrisch met 2 handen te tillen.

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 lichamelijke 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).

Meer informatie

Vragen of meer weten?

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie. Wij staan u graag te woord.

Goede voeding en bewegen bij voor, tijdens en na een opname, operatie of behandeling

Evenwichtige voeding en voldoende beweging zijn heel belangrijk als u ziek bent of geopereerd moet worden.

Hoe fitter u bent, hoe gunstiger dit is voor uw herstel. En hoe kleiner is de kans op complicaties. Bekijk de waardevolle adviezen op onze [website](https://www.antoniuziekenhuis.nl/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling) (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling>). U kunt hiervoor ook de onderstaande code scannen.



Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie>)
- Hartcentrum (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/hartcentrum>)

Contact Fysiotherapie

T 088 320 77 50