franciscus

FYSIOTHERAPIE VAATCHIRURGIE

Inhoudsopgave

Voor de operatie 3
Oefenschema 3
Tijdens de ziekenhuisopname..... 4
De rol van de fysiotherapeut..... 5
Oefeningen vanaf dag 1 na de operatie 6
Oefeningen vanaf week 4 na de operatie 7
Oefeningen vanaf week 9 na de operatie 10

Voor de operatie

Conditieopbouw
Het is belangrijk om voor en na de operatie een goede conditie te hebben. Zorg ervoor dat u uw conditie onderhoudt of weer opbouwt. Een goede conditie vermindert:

- Het risico op bijwerkingen.
- De kans dat u langer in het ziekenhuis moet blijven dan nodig is.
- De kans op langdurige of blijvende klachten.

U bouwt een goede conditie op door, 5 of meer dagen per week, 30 minuten te bewegen. U kunt bijvoorbeeld een wandeling maken waarbij u stevig doorloopt. Ook kunt u proberen om met een stappenteller 10.000 stappen per dag te zetten.

Voorbereiding

- Sport niet te zwaar.
- Zorg dat uw bloeddruk niet te hoog wordt.
- Hoesten, niezen, persen, zwaar tillen en seks hebben mag u gewoon doen.

Oefenschema

Aan het einde van deze folder vindt u een schema met oefeningen om uw spieren te versterken. Met deze oefeningen versterkt u uw buik- en rugspieren, beenspieren, schouder- en armspieren en rompstabiliteit. Vooral uw buik- en rugspieren zijn belangrijk. Deze heeft u nodig tijdens het uitvoeren van uw activiteiten in het dagelijks leven. Ook vermindert het de kans op rugklachten en bijwerkingen na uw ziekenhuisopname.

De oefeningen in het oefenschema zijn onderverdeeld in 3 periodes:

Vanaf dag 1 na de operatie

Vanaf week 4 na de operatie

Vanaf week 9 na de operatie

Om u zo goed mogelijk voor te bereiden op de operatie raden we u aan om **alle** oefeningen uit het schema elke dag te doen. Dit maakt het ook makkelijker om na de operatie de oefeningen te doen.

Tijdens de ziekenhuisopname

Ademhalingsoefeningen
Om bijwerkingen, zoals een longontsteking, te verminderen is het belangrijk dat u de ademhalingsoefeningen goed uitvoert:

- Probeer de oefening elk uur te herhalen. Zo zorgt u voor een goede ventilatie van de longen.
- Hoest slijm uit uw longen op. Doe dit terwijl u de wond met uw handen of een kussentje ondersteunt. Hoesten wordt dan makkelijker.
- Doe de oefeningen in een ontspannen houding. Probeer zoveel mogelijk rechtop te zitten.
- Focus op uw ademhaling.

Oefening 1: Rustig in- en uitademen
Adem rustig in door uw neus en adem zo lang mogelijk uit. Ontspan uw nek, kaak en schouders. **Herhaal de oefening 3 tot 5 keer, in ieder geval 1 keer per uur.**

Oefening 2: Huffen
Adem rustig door uw neus in. Doe tijdens het uitademen uw mond open en adem zo krachtig mogelijk door uw open mond uit (alsof u een spiegel wilt beslaan of uw bril wilt schoonmaken). **Herhaal de oefening 3 keer, in ieder geval 1 keer per uur.**

Oefening 3: Hoesten
Adem rustig in en probeer krachtig te hoesten tijdens het uitademen. Het doel van hoesten is het slijm op te hoesten of te verplaatsen. Als u geen last van slijm heeft, blijft het belangrijk om deze oefening te herhalen. Ondersteun tijdens

het hoesten de wond met uw handen of een kussentje.
Herhaal de oefening 3 tot 5 keer, in ieder geval 1 keer per uur.

Oefening 4: In- en uit bed bewegen (zie oefening 2 van het oefenschema)
Het is belangrijk om bij het in en uit bed stappen, de buik zo min mogelijk te gebruiken. Gebruik **niet** de 'papegaai'. Wij adviseren u om zo uit bed te stappen:

- Lig op uw rug. Trek uw benen iets op zodat uw voeten plat op het bed staan.
- Draai daarna op uw zij.
- Steek uw voeten over de rand van het bed. Op hetzelfde moment duwt u uzelf met kracht van de armen via de zijkant omhoog vanaf het bed.
- U zit nu en kunt uit bed stappen.

De rol van de fysiotherapeut

Na de operatie komt de fysiotherapeut bij u langs. Dag 1 na de operatie helpt de fysiotherapeut u bij het uit bed stappen. Ook worden de ademhalingsoefeningen met u besproken. Daarna mag u wat meer gaan bewegen. U zult gaan wandelen op de gang. Beweging is belangrijk om:

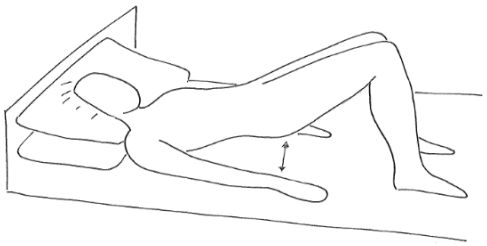
- Uw darmen weer goed te laten werken.
- Te zorgen dat uw doorbloeding goed is.
- Kans op een longontsteking te verminderen.

Als u thuis een trap moet lopen zullen we dit met u oefenen. Verder worden alle oefeningen uit het oefenschema met u besproken. Deze oefeningen blijft u thuis ook uitvoeren.

Vanaf dag 1 na de operatie

Oefening 1: Bruggetje maken

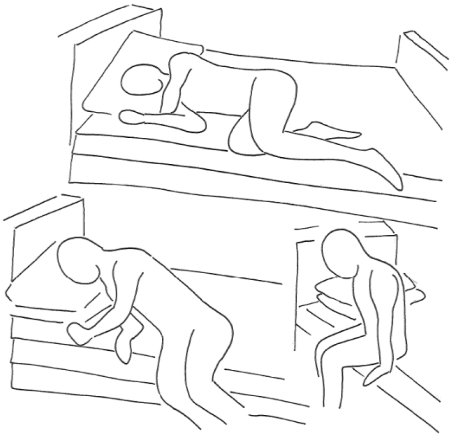
Startpositie: U ligt op uw rug met de benen opgetrokken. De armen liggen langs uw lichaam.



Uitvoering: Trek uw navel naar binnen en til uw billen op van het bed. Zo maakt u een bruggetje.

Oefening 2: Via zijlig uit bed komen

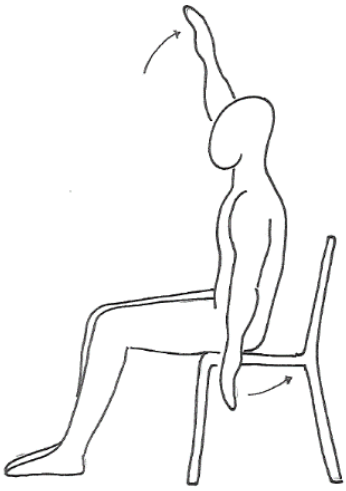
Startpositie: U ligt op uw rug.



Uitvoering: Buig uw knieën en draai op uw zij. Breng uw benen naar de rand van het bed. Steun met uw handen op het bed en duw uzelf omhoog tot zit.

Oefening 3: Superman

Startpositie: U zit.

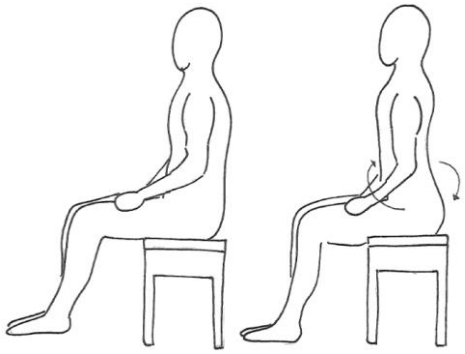


Uitvoering: Buig uw knieën en draai op uw zij. Breng uw benen naar de rand van het bed. Steun met uw handen op het bed en duw uzelf omhoog tot zit.

Oefening 4: Bekken kantelen

Startpositie: U zit.

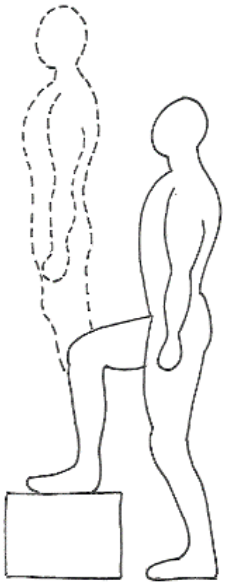
Uitvoering: Maak uw rug afwisselend hol en bol. Probeer deze beweging vanuit het bekken te maken.



Oefening 5: Op- en afstappen

Startpositie: U staat op een verhoging of een traptrede.

Uitvoering: Stap op de verhoging met uw linker been en zet het rechterbeen er bij. Stap van de verhoging af met uw linker been en zet rechts er naast. Herhaal deze oefening en plaats dan uw rechterbeen eerst.

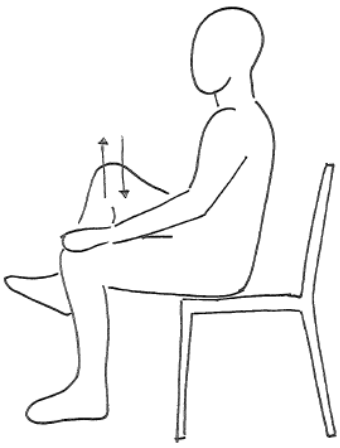


Vanaf week 4 na de operatie

Oefening 6: Knie heffen

Startpositie: U zit.

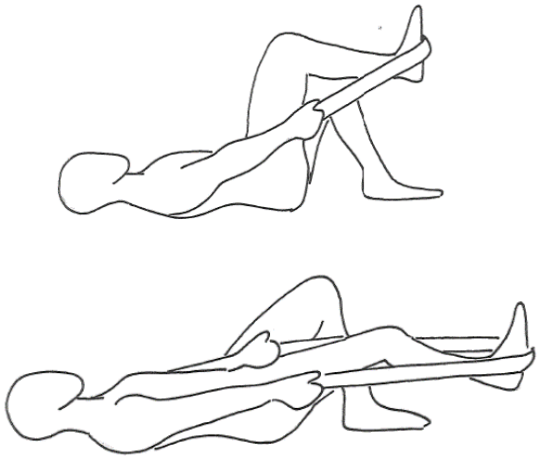
Uitvoering: Til afwisselend het linker- en rechterbeen op zonder uw handen te gebruiken.



Oefening 7: Uitstrekken knie

Startpositie: U ligt op uw rug. Met één been gebogen.

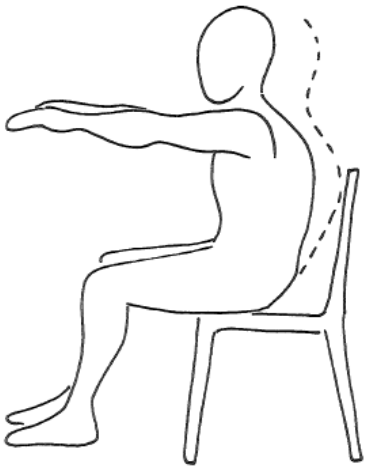
Uitvoering: Buig uw linker been. Plaats het elastiek onder de voetzool van uw rechter been en zorg dat het elastiek op spanning staat. Probeer nu de knie uit te strekken tegen de weerstand van het elastiek in.



Oefening 8: Rechte buikspieren

Startpositie: U zit.

Uitvoering: Ga op de punt van uw stoel zitten. Maak uw rug bol (onderuit gezakt). Beweeg langzaam met uw rug naar de leuning en weer terug, zonder uw handen te gebruiken.

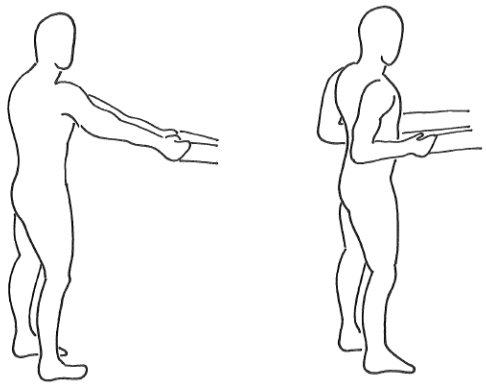


Oefening 9: Schuine buikspieren

Startpositie: U zit.

Uitvoering: Ga op de punt van uw stoel zitten. Maak uw rug bol (onderuit gezakt). Hang met uw romp licht naar achter. Draai met uw romp afwisselend links- en rechtsom.

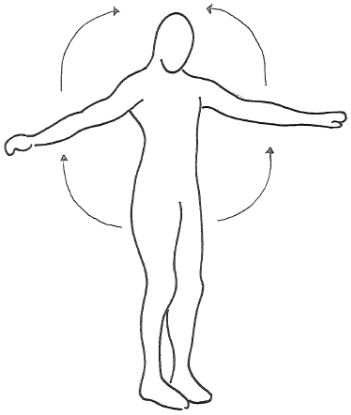
Oefening 10: Roeien (met elastiek)



Startpositie: U staat. Maak het elastiek vast op de hoogte van uw navel aan bijvoorbeeld een deurklink.

Uitvoering: Pak beide uiteinden van het elastiek vast. Beweeg beide armen gebogen naar achteren, zodat de ellenbogen naast het lichaam komen. Beweeg de armen dan rustig terug naar voren.

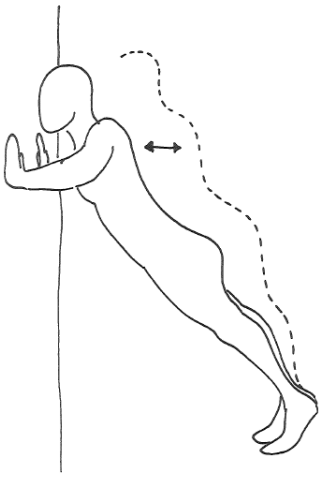
Oefening 11: Vleugels



Startpositie: U staat met uw armen langs uw lichaam.

Uitvoering: Beweeg uw armen zijwaarts omhoog tot naast uw oren. Beweeg de armen dan zijwaarts rustig weer terug naar beneden.

Oefening 12: Opdrukken tegen de muur

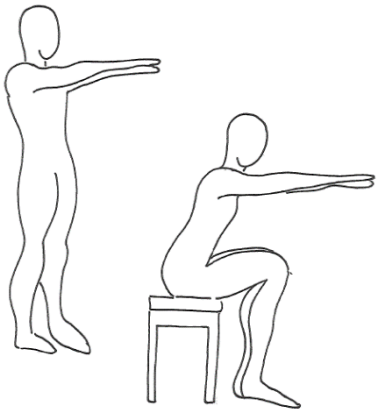


Startpositie: U staat. Plaats de handen op schouderhoogte en –breedte tegen de muur met gestrekte armen.

Uitvoering: Buig langzaam uw ellenbogen, zodat uw lichaam in een rechte lijn naar de muur beweegt. Duw uzelf met uw armen terug zodat u weer in de terug in de eerste positie staat.

Vanaf week 9 na de operatie

Oefening 13: Opstaan - zitten



Startpositie: U staat voor een stoel.

Uitvoering: Breng uw armen op schouderhoogte. Maak nu een zitbeweging richting de stoel. Tik de stoel met uw billen aan en kom weer omhoog

Oefening 14: Rechte buikspieren

Startpositie: U ligt op uw rug met de benen opgetrokken.

Uitvoering: Kom met uw romp omhoog tot u met uw handen bij uw knieën bent. Beweeg dan rustig terug naar uw beginpositie.

Oefening 15: Schuine buikspieren

Startpositie: U ligt op uw rug met de benen opgetrokken en uw handen achter uw hoofd.

Uitvoering: Tik met uw linker elleboog de rechter knie aan. De linker schouder en rechter been komen hierbij los van de grond. Tik daarna met uw rechter elleboog de linker knie aan. De rechter schouder en linker been komen hierbij los van de grond.

November 2024
1406