



FYSIOTHERAPIE VAATCHIRURGIE

Voor de operatie

Conditieopbouw

Het is belangrijk om zowel voor als na de operatie te zorgen voor een goede conditie. Uit onderzoek is gebleken dat de conditie en de mate van herstel na de operatie veel met elkaar te maken heeft. Door het verbeteren van de lichamelijke conditie voor de operatie, vermindert u het risico op problemen, een onnodig lang ziekenhuisverblijf en een lange of blijvend functieverlies.

Om een goede gezondheid te behouden is het handig om tenminste 5 dagen per week 30 min goed te bewegen. U kunt dit verdelen in blokjes van 10 minuten. Maak bijvoorbeeld een wandeling waarbij u probeert stevig door te lopen.

Ook kunt u proberen met behulp van een stappenteller dagelijks 10.000 stappen te zetten. Dit is in lijn met de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

Wat mag wel en niet voor de operatie?

- Hoesten, niezen, persen, zwaar tillen en seks zijn geen probleem.

- Sporten en bewegen kan, behalve activiteiten waardoor uw bloeddruk een piekbelasting krijgt.
- Voorkom extreme en explosieve inspanningen.

Oefenschema

In deze folder vindt u een oefenschema met spierversterkende oefeningen. Deze oefeningen zijn gericht op het versterken van uw:

- buik- en rug spieren
- beenspieren
- schouder- en armspieren
- rompstabiliteit

Hierbij zijn met name uw buik- en rugspieren belangrijk. Deze spierkracht is niet te missen tijdens het uitvoeren van activiteiten in uw dagelijks leven. Ook heeft u hierdoor minder kans op rugklachten en/of problemen tijdens en na uw ziekenhuisopname.

De oefeningen in het oefenschema zijn onderverdeeld in 3 tijdsvakken:

Vanaf dag 1 na de operatie

Vanaf week 4 na de operatie



Om u zo goed mogelijk voor te bereiden op de operatie is het verstandig om **alle** spierversterkende oefeningen uit het oefenschema dagelijks uit te voeren. Een ander voordeel hiervan is dat u na de operatie al bekend bent met de oefeningen.

Tijdens de ziekenhuis opname

Ademhalingsoefeningen

Om de kans op problemen zoals bijvoorbeeld een longontsteking te verminderen, is het belangrijk dat u de ademhalingsoefeningen op de juiste wijze uitvoert en dit elk uur probeert te herhalen. Op deze manier zorgt u voor een goede reiniging van de longen. Daarnaast is het belangrijk om te zorgen dat eventueel slijm in uw longen opgehoest wordt terwijl u de wond met uw handen of een kussentje ondersteunt. Dit geeft verlichting tijdens het hoesten.

Probeer een ontspannen houding te vinden, waarin u de oefeningen uitvoert. Probeer hierbij zoveel mogelijk rechtop te zitten. Voor het uitvoeren van deze oefening is het van belang dat u zich bewust wordt van uw ademhaling.

Oefening 1: Rustig in- en uitademen

Adem rustig in door uw neus en adem zo lang mogelijk uit. Probeer zo min mogelijk kracht te zetten met uw nek, kaak en schouders.

Let op: deze oefening herhaalt u 3 keer per dag.

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).

Let op: deze oefening herhaalt u 3 keer per dag.

Oefening 3: Hoesten

Adem rustig in en probeer krachtig te hoesten tijdens het uitademen. Het doel van hoesten is het slijm op te hoesten en/of te verplaatsen. Als u geen last van slijm heeft, blijft het van belang om deze oefening te herhalen.

Tijdens het hoesten is het belangrijk de wond te ondersteunen met uw handen en/of een kussentje. **Let op:** deze oefening herhaalt u 3 keer per dag.

In- en uit bed mobiliseren (zie oefening 2 van het oefenschema)

Om de kans op problemen te verkleinen, is het belangrijk dat u bij het in- en uit bed gaan de buik zo min mogelijk belast. Daarom is het verstandig om de transfer via onderstaande wijze uit te voeren en de papegaai hierbij **niet** te gebruiken:

- Trek vanuit rugligging 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. Tegelijkertijd duwt u uzelf met kracht van de armen zijwaarts omhoog vanaf het bed.
- Vanuit zittende positie kunt u nu uit bed gaan.

De rol van de fysiotherapeut

Na de operatie komt de fysiotherapeut bij u langs. Dag 1 na de operatie zal de fysiotherapeut u begeleiden bij het uit bed komen en zullen we de ademhalingsoefeningen met u doornemen (zoals eerder beschreven). Daarna breiden we het bewegen verder uit door middel van wandelen op de gang. Dit is zeer belangrijk om de darmperistaltiek op gang te brengen, om de doorbloeding te stimuleren en de kans op een longontsteking te verminderen. Indien u in de thuissituatie trap moet lopen, oefenen we dit met u voor ontslag. Ook nemen we het oefenschema met u door.

Na de operatie

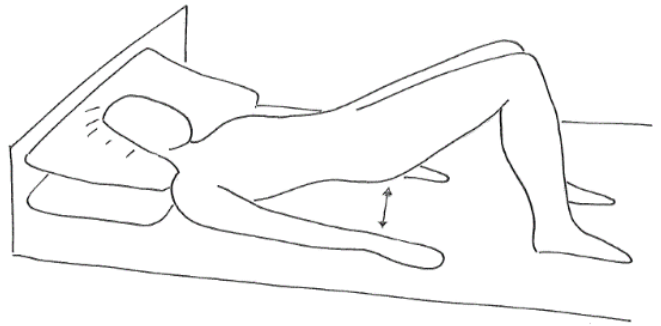
Vanaf dag 1 na de operatie

(oef 1 t/m 5)

Oefening 1: Bruggetje maken

Uitgangshouding: In ruglig met de benen opgetrokken. De armen liggen langs uw lichaam.

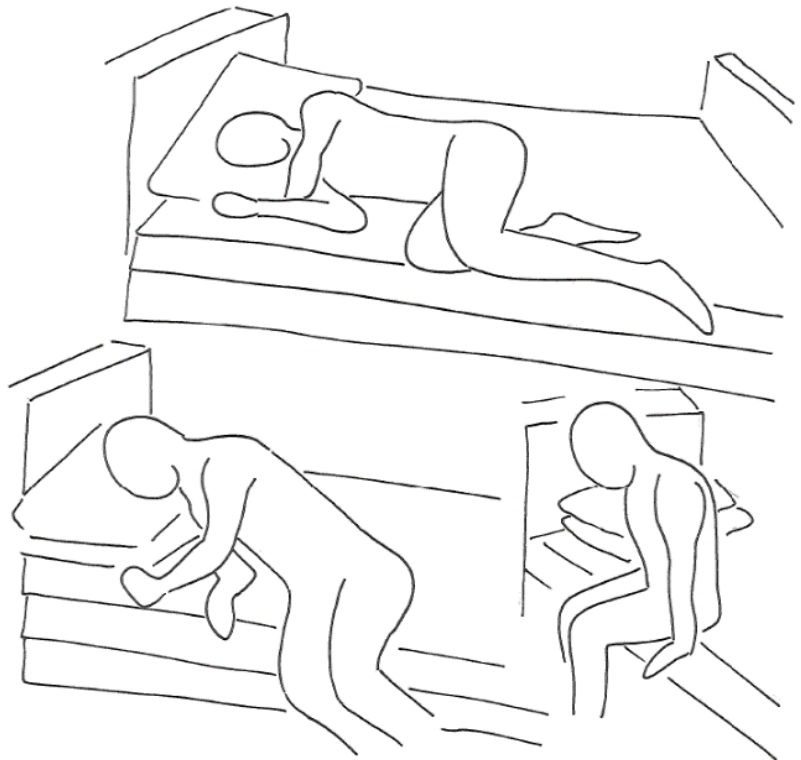
Uitvoering: Trek uw navel naar binnen en til uw billen op van het bed. Zo maakt u een bruggetje.



Oefening 2: Via zijlig uit bed komen

Uitgangshouding:
In ruglig.

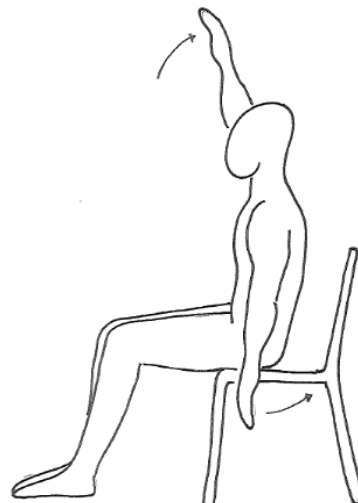
Uitvoering: Buig uw knieën en draai op uw zij. Breng uw benen naar de rand van het bed. Steun met uw handen op het bed en duw uzelf omhoog tot zit.



Oefening 3: Superman

Uitgangshouding: In zit.

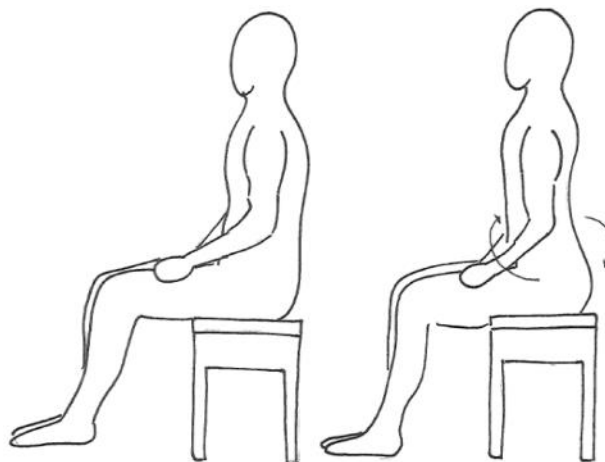
Uitvoering: Beweeg uw rechter arm langs uw oor omhoog en uw linker arm tegelijkertijd langs uw romp naar achteren. Doe dit zowel links als rechts.



Oefening 4: Bekken kantelen

Uitgangshouding: In zit.

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



Oefening 5: Op- en afstappen

Uitgangshouding: In stand voor een verhoging of een traptrede.

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



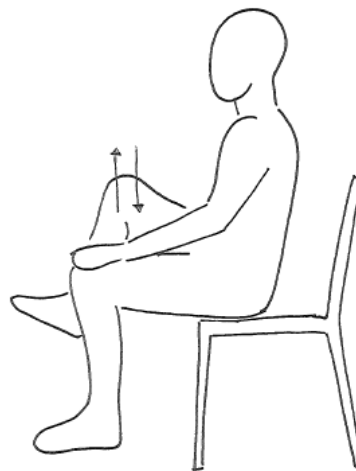
Vanaf week 4 na de operatie

(t/m oef 12)

Oefening 5: Knie heffen

Uitgangshouding: In zit.

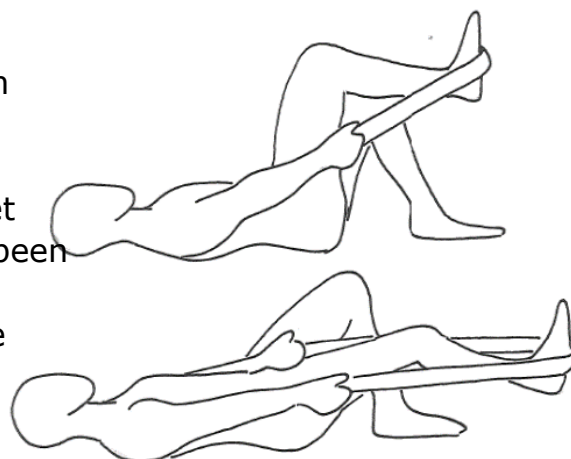
Uitvoering: Til afwisselend het linker- en rechterbeen op zonder uw handen te gebruiken.



Oefening 7: Uitstrekken knie

Uitgangshouding: In ruglig. Met één been gebogen.

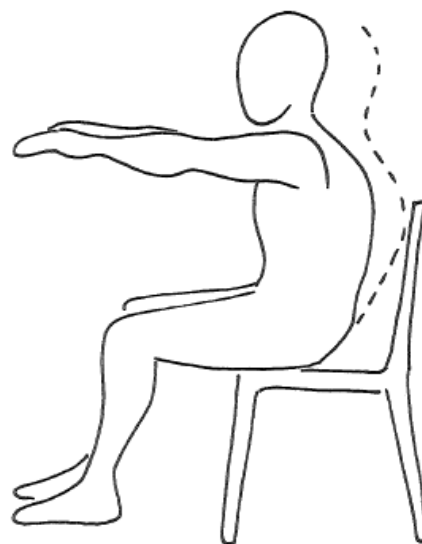
Uitvoering: Buig uw linker been. Plaats het elastiek onder de voetzool van uw rechter been en zorg dat het elastiek op spanning staat. Probeer nu de knie uit te strekken tegen de weerstand van het elastiek in.



Oefening 8: Rechte buikspieren

Uitgangshouding: In 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

Uitgangshouding: In zit.

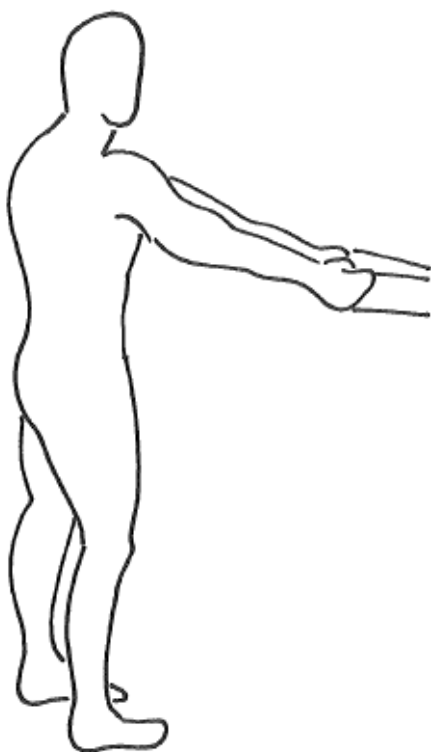
Uitvoering: Ga op de punt van uw stoel zitten. Maak uw rug bol (onderuit gezakt). Hang met uw romp licht naar achter. Draai met uw romp afwisselend links- en rechtsom.



Oefening 10: Roeien (met elastiek)

Uitgangshouding: In stand. Maak het elastiek vast ter hoogte van uw navel aan bijvoorbeeld een deurklink.

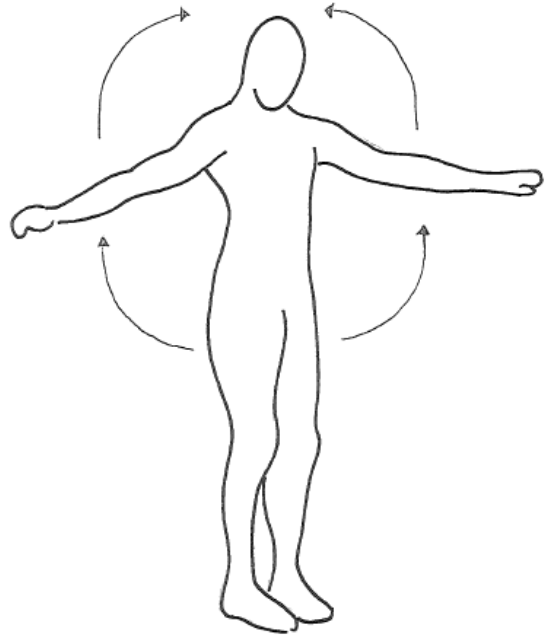
Uitvoering: Pak beide uiteinden van het elastiek vast. Beweeg beide armen gebogen naar achteren, zodat de ellebogen naast het lichaam komen. Beweeg de armen dan rustig terug naar voren.



Oefening 11: Vleugels

Uitgangshouding: In stand met uw armen langs uw lichaam.

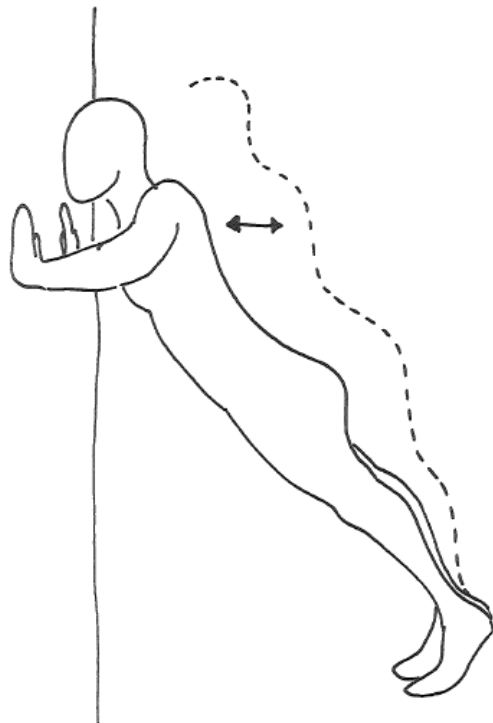
Uitvoering: Beweeg uw armen zijwaarts omhoog tot langs uw oren. Beweeg de armen dan zijwaarts rustig weer terug naar beneden.



Oefening 12: Opdrukken tegen muur

Uitgangshouding: In stand. Plaats de handen op schouderhoogte en – breedte tegen de muur met gestrekte armen.

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



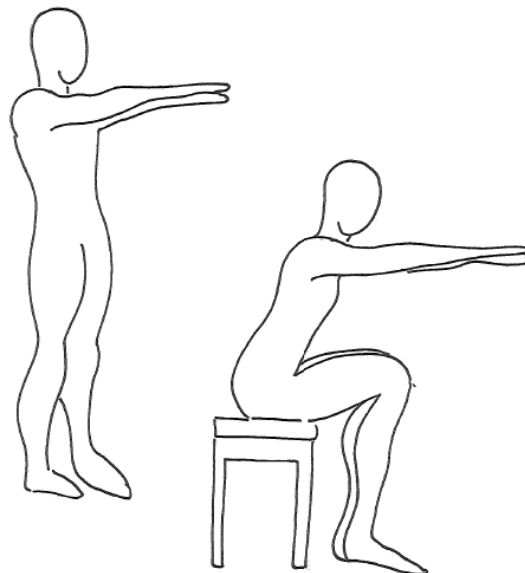
Vanaf week 9 na de operatie

(t/m oef 13)

Oefening 13: Opstaan - zitten

Uitgangshouding: In stand 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 tot stand.



Feb 2023

1406