

BARIATRISCHE CHIRURGIE

FYSIOTHERAPIE TIJDENS OPNAME IN HET
ZIEKENHUIS

Inleiding

Binnenkort ondergaat u een maagoperatie. Om u goed voor te bereiden op de operatie, is het verstandig om deze folder door te lezen. Wij raden u aan om na de operatie te starten met oefeningen die uitgelegd staan in deze folder. De oefeningen en adviezen zijn er om te voorkomen dat u problemen krijgt na de operatie, zoals een longontsteking of trombose.

Voor de operatie

Het is belangrijk om zowel voor als na de operatie te zorgen voor een goede conditie. Uit onderzoek is gebleken dat een goede conditie voor de operatie, een positief effect heeft op het herstel na de operatie. Door het verbeteren van uw lichamelijke conditie voor de operatie, verkleint u het risico op complicaties.

Om een goede gezondheid te behouden is het verstandig om tenminste 5 dagen per week 30 minuten (onverdeeld in blokjes van 10 minuten) matig intensief te bewegen. U kunt bijvoorbeeld een wandeling maken, waarbij u probeert om stevig door te stappen.

Als u op dit moment al actief bezig bent met sporten raden wij u aan hier zeker mee door te gaan!

Ook kunt u proberen met behulp van een stappenteller dagelijks 10.000 stappen te zetten. Dit is de norm volgens de 'Beweegrichtlijn' (Nederlandse Norm Gezond bewegen).

Tijdens de ziekenhuis opname

Ademhalingsoefeningen

Om de kans op klachten zoals bijvoorbeeld een longontsteking te verminderen, is het belangrijk dat u de ademhalingsoefeningen op de juiste manier uitvoert. Probeer dit elk uur te herhalen. Op deze manier zorgt u voor een goede ventilatie 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 kussen ondersteunt. Dit geeft verlichting van pijn 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

Neem een ontspannen houding aan. Adem rustig in door uw neus en adem zo lang mogelijk met getuete lippen uit.

U herhaalt deze oefening ieder 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).

U herhaalt deze oefening ieder 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 deze oefening te herhalen.

Transfers

U kunt op verschillende manieren uw bed uitkomen, zonder uw buik teveel te belasten. We raden aan om 1 manier vóór de operatie een paar keer in het ziekenhuisbed te oefenen.

Stap 1

Trek vanuit rugligging uw benen iets op zodat uw voeten plat op het bed staan.

Stap 2

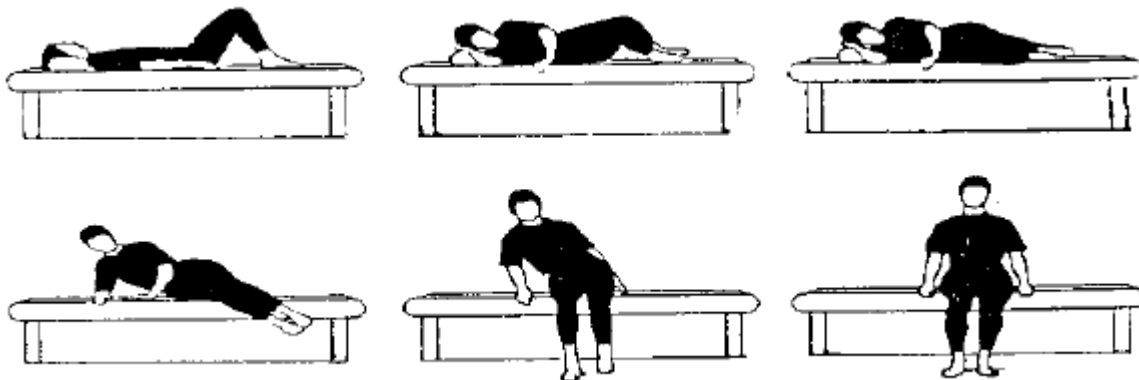
Draai daarna op uw zij.

Stap 3

Steek uw voeten over de rand van het bed. Tegelijkertijd duwt u zichzelf zijwaarts omhoog vanaf het bed.

Stap 4

Vanuit zittende positie kunt u nu uit bed gaan.



Bewegingsadviezen

Ook na de operatie is het van groot belang om zo snel mogelijk te starten met bewegen. Dit is niet alleen belangrijk om trombose voorkomen, maar ook om verlies van spierkracht tegen te gaan. Daarnaast heeft rechtop zitten en bewegen een gunstig effect op de ademhaling en door te bewegen wordt ook de werking van de darmen gestimuleerd.

De eerste keer dat u het bed uitkomt, is vaak onwennig. Het is belangrijk dat u eerst rustig op de bedrand gaat zitten en even de benen laat bengelen/wiebelen. Wanneer dit goed voelt, en u niet duizelig bent, kunt u gaan staan. Probeer de knieën, de heupen en de schouders te strekken en eventueel de buik te ondersteunen. Laat de schouders dan naar beneden hangen en blijf rustig ademhalen.

Rechtop staan geeft een trekkend gevoel in de buik, blijf daarom iets voorovergebogen staan. Probeer daarna wel rechtop te gaan staan, eventueel met ondersteuning van de armen en handen rond de buik. Als u te ver voorover buigt, is dit belastend voor de rug en/of nek. Na ongeveer 10 dagen is dit trekkende gevoel verdwenen.

Als u wel duizelig bent, blijft u rustig staan en kan u 14 stappen op de plaats maken. Deze 14 stappen zijn effectief voor de bloedsomloop.

Wanneer het staan goed gaat, kunt u een stukje over de afdeling lopen. Begin met een klein stukje, bijvoorbeeld naar

het toilet en breidt dit steeds verder uit. Het is belangrijk dat u vaak uit bed komt en regelmatig in beweging bent. Wissel de momenten van inspanning af met momenten van rust. U kunt bijvoorbeeld ook uitrusten door in de stoel te zitten. Dit is een goede manier om uw conditie op te bouwen. Belangrijk is om het bewegen geleidelijk aan op te bouwen en een goede balans te vinden tussen inspanning en ontspanning.

Dagelijkse activiteiten

Na ontslag uit ons ziekenhuis, mag u uw dagelijkse activiteiten, weer rustig gaan oppakken. Houd er rekening mee dat draaibewegingen nog pijnlijk kunnen zijn vanwege de operatiewonden.

Bepaal het tempo van bewegen met de 4 seconden regel: heeft u binnen 4 seconden pijn? Dan stopt u of past u de activiteit aan. De 4 seconden regel houdt in: dat tijdens een beweging gedurende meerdere seconden, de hersenen kunnen waarnemen wat u voelt en u daarop een keuze kan maken voor een pijnloze beweging.

Binnen de eerste 3 dagen, zal u een stijgende lijn merken in u beweeggedrag doordat u minder pijn ervaart.

Begeleiding bij bewegen

Probeer in de eerste 2 weken het wandelen steeds verder uit te breiden. Bouw op naar 10.000 stappen per dag (gebruik een stappenteller om dit te meten) of beweeg minimaal 30 tot 45 minuten per dag extra. Dit is in lijn met de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Het bewegen helpt om trombose te voorkomen, het oplossen van het gas in de buik en om de ontlasting op gang te krijgen.

Wij adviseren u om de eerste 6 weken na de operatie uw buik te ontlasten. U doet dit door niet zwaar te tillen (niet meer dan 2 kilogram per zijde) en nog geen zware, rechte buikspieroefeningen te doen.

Om u na de operatie zo snel mogelijk fit te krijgen. Hebben wij voor u de mogelijkheden qua bewegen op een rijtje gezet.

- Zodra u thuis bent na de operatie, mag u al rustig in beweging komen. Let vooral op dat u goed luistert naar uw lichaam! Geen krachtoefeningen doen, maar rustig wandelen/lopen in huis is mogelijk.
- Als u zich goed voelt, kunt u bovenstaande stap rustig uitbreiden door de loopafstand wat groter te maken. Rondje om het huis of een korte wandeling door het park.
- Na 7 tot 10 dagen kunt u balanstraining gaan toevoegen tijdens het lopen met een schuine buik oefening: in een langzaam tempo beweegt u uw linker elleboog naar uw rechter knie en uw rechter elleboog naar uw linker knie. Dit zorgt voor een betere doorbloeding in de buik en voor een betere balans. U kunt de oefening uitbreiden in stand.
- 2 weken na de operatie is het verstandig om actiever te worden, uiteraard als zich geen bijzonderheden voordoen. U mag intensiever gaan wandelen, zwemmen maar ook fietsen of cardiotraining (hometrainer, loopband of crosstrainer) behoren tot de mogelijkheden. Hierbij gaat het niet om een heftige inspanning, maar een inspanning waarbij u bezig bent, maar niet direct voelt dat u inspanning levert. Let

daarbij wel op lichaamssignalen: irritatie of pijnklachten betekenen dat u het iets rustiger aan moet doen. U mag starten met lichte spierkrachtoefeningen van de armen en benen, mits u geen pijn in de buik ervaart.

- Tussen week 2 en 4 na de operatie bouwt u stap 3 rustig uit, stapje voor stapje, luisterend naar het lichaam.
- Vanaf week 4 mag u de spierkrachtoefeningen, die u gestart bent na week 2 zwaarder maken. Denk hierbij aan rustig starten met spiertraining in de fitness, het tillen van de boodschappentassen of spullen thuis vertillen.
- Als uw lichaam het toelaat, mag u de weerstand steeds wat verhogen. Hierbij is het nog steeds belangrijk om op uw lijf te letten en te luisteren naar uw lichaam .
- Mocht u geen fysieke ongemakken ervaren, mag u vanaf week 5 in principe alles weer doen wat u wenst of wilt.
- Werk kan na 2 weken opgepakt worden, als het een zittend beroep is. Meer lichamelijk werk kan later opgepakt worden al naar gelang u zich voelt.

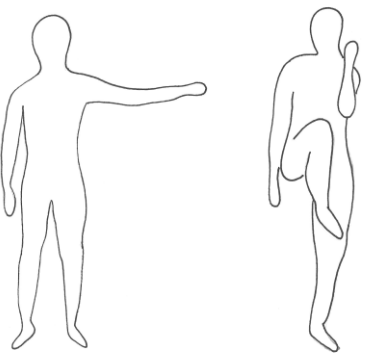
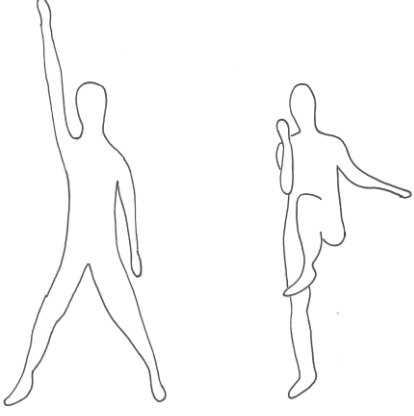
Houding

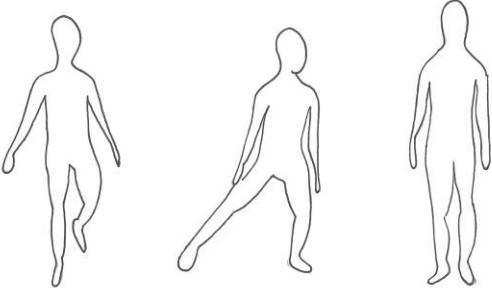
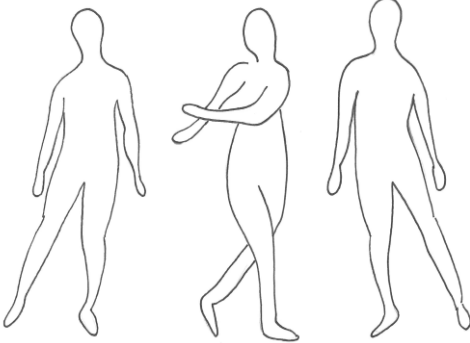
Doordat u veel gewicht in korte tijd gaat verliezen, verandert uw lichaam en dus ook uw lichaamsgevoel. Wat voor de operatie rechtop staan was, kan na veel gewichtsverlies niet meer rechtop zijn. Dit komt omdat de verhoudingen van het lichaam veranderd zijn. Het is van belang om daar aandacht aan te besteden en 'mee te groeien' met de veranderingen van uw lichaam.

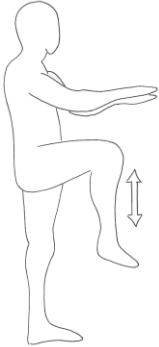
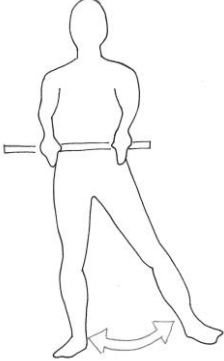
Kijk in de spiegel of u rechtop staat en of u het strekken van de knieën, heupen en schouders moet aanpassen. Zo voorkomt u houdingsproblemen in de toekomst.

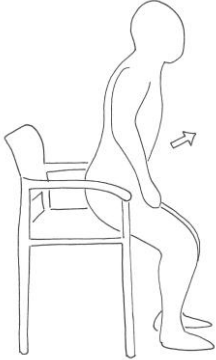
Om de houding te kunnen aanpassen zijn buik- en rugspieren belangrijk. Deze zorgen ook voor stabiliteit tijdens uw

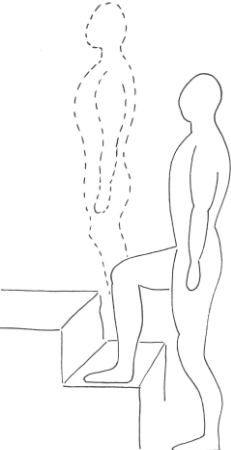
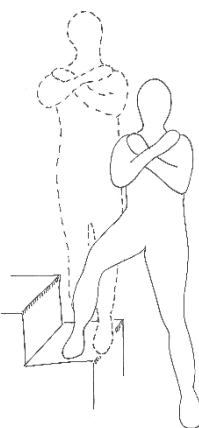
dagelijkse activiteiten. Daarvoor is balanstraining belangrijk. Hieronder volgen voorbeelden voor oefeningen 1 tot 5 die na **7 tot 10 dagen** uitgevoerd kunnen worden:

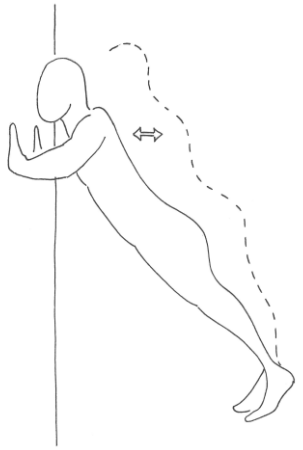
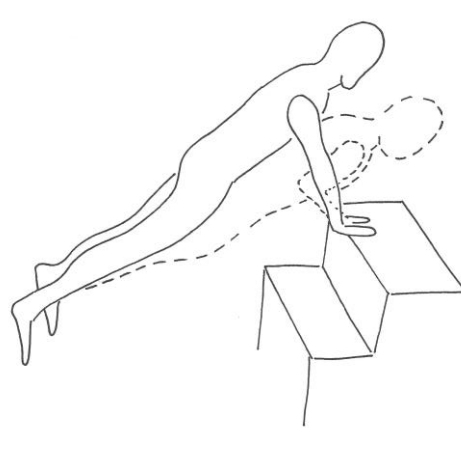
1	<p>A. Rechter arm zijwaarts in de lucht, linker been zijwaarts. Tik met rechter elleboog (die naar beneden komt) linker knie aan (die omhoog komt). Daarna met linker elleboog rechter knie aantikken om en om</p>	<p>B. Rechter arm hoog in de lucht, linker been zijwaarts. Tik met rechter elleboog (die naar beneden komt) linker knie aan (die omhoog komt). Daarna met linker elleboog rechter knie aantikken om en om</p>
		

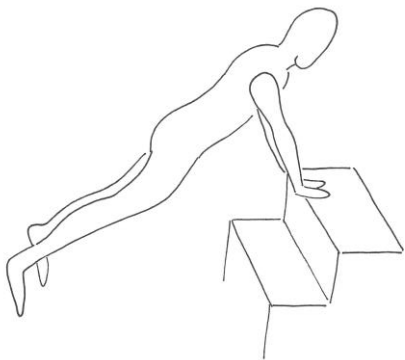
2	<p>A. Zijwaartse passen maken, naar links en naar rechts</p>	<p>B. Kruispassen zijwaarts maken, naar links en naar rechts</p>
		

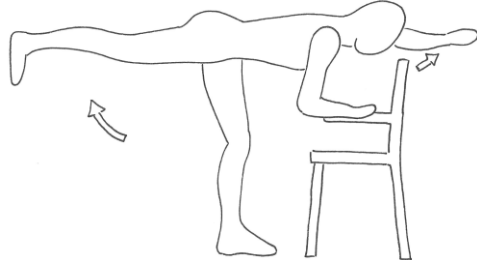
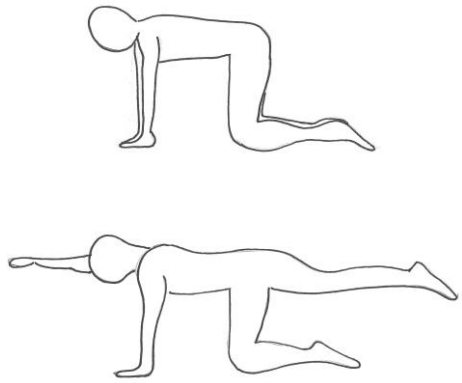
3	<p>A. Ga op 1 been staan en hef het andere been op. Wissel beide benen af.</p>	<p>B. Ga op 1 been staan en hef het andere been zijwaarts. Wissel beide benen af.</p>
		

4	<p>A. Opstaan en gaan zitten zonder uw handen te gebruiken, dit ter verbetering van de kracht in de benen</p>	<p>B. Sta met voeten op schouderbreedte. Zak door knieën met billen naar achter, hielen blijven op de grond C. Verzwaar met gewicht in handen</p>
		

5	<p>A. Op de trap tree op- en afstappen afwisselend met rechter en linker been</p>	<p>B. Op de trap zijwaarts tree op- en afstappen afwisselend met rechter en linker been</p>
		

6	<p>A. Opdrukken tegen de muur in stand: plaats de handen op schouderhoogte en – breedte tegen de muur met gestrekte armen. 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 uitgangshouding staat</p>	<p>B. Opdrukken vanaf een trap- tree: plaats de handen op schouderbreedte op de tree met gestrekte armen. Buig langzaam uw ellebogen, zodat uw lichaam in een rechte lijn naar de boven beweegt. Duw uzelf met uw armen terug zodat u weer in de uitgangshouding staat</p>
		

7	<p>A. Planken op de trap: plaats handen schouderbreedte, zorg dat het lichaam in een rechte lijn is. Hou deze houding vast tot u de rechte lijn van het lichaam niet meer kan volhouden</p>	<p>B. Planken op de trap: plaats ellebogen op schouderbreedte, zorg dat het lichaam in een rechte lijn is. Hou deze houding vast tot u de rechte lijn van het lichaam niet meer kan volhouden</p>
		

8	<p>A. Superman oefening: plaats rechter hand op leuning stoel, buig voorover en hef linker been, zodat u een rechte lijn van het lichaam krijgt. Wissel af met linker hand en rechter been.</p>	<p>B. Superman oefening: plaats linker hand op de grond, buig voorover en hef linker been plus rechter arm, zodat u een rechte lijn van het lichaam krijgt. Wissel af met linker hand en rechter been.</p>
		

Bij het doen en uitbreiden van deze oefeningen blijft het belangrijk om goed naar uw lichaam te luisteren:

- De oefeningen 1 tot en met 5 kunnen elke dag uitgevoerd worden, 5 tot 10 herhalingen.
- De oefeningen 6) tot en met 9) kunnen 3 keer per week uitgevoerd worden, 5 tot 10 herhalingen.

Dit is een algemene richtlijn voor het opstarten en uitbreiden van het bewegen thuis. Als u verdere begeleiding zou willen krijgen in opbouw van kracht-/conditietraining, kunt u de keuze maken verdere adviezen te krijgen. Dit kan bij een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Folders

Tijdens het behandeltraject rondom uw maagverkleining krijgt u deze folders (alfabetische volgorde):

- Chirurgische behandeling van ernstig overgewicht
- Fysiotherapie na bariatrische chirurgie
- Maagverkleining: rondom de operatie
- Maagverkleining: voorbereiding operatie
- Ontslag uit het ziekenhuis na een maagverkleiningsoperatie
- Voeding na een maagverkleiningsoperatie
- Weegspreekuur
- 1 jaar na maagverkleining
- 5 jaar na maagverkleining
- 8 weken na maagverkleining

Al deze folders krijgt u mee tijdens uw traject en vindt u zelf op de website www.franciscus.nl/obesitascentrum

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u terecht bij uw fysiotherapeut, via telefoonnummer 010 - 461 6027. De afdeling is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur.

U kunt ook een mailsturen naar fysiotherapie.gasthuis@franciscus.nl.