

Fysiotherapie
040 286 4831

Waarom fysiotherapie?

Jouw behandelend specialist heeft je verwezen naar de fysiotherapeut in voorbereiding op een buikoperatie. Een grote buikoperatie heeft een behoorlijke impact op jouw dagelijks functioneren. De narcose, de operatie zelf en het herstel na de operatie zal veel energie gaan kosten. Uit onderzoek is gebleken dat je, als je in een betere conditie bent voorafgaand aan een zo'n operatie, na de operatie sneller zult herstellen. Dat noemen we: Better In = Better Out. Het doel van het trainingsprogramma is om in de weken voorafgaand aan de operatie jouw spierkracht en conditie te verbeteren.

Hoe ziet het trainingsprogramma er uit?

Als jouw arts of verpleegkundige denkt dat je in aanmerking komt voor het verbeteren van de conditie voorafgaand aan de operatie, krijg je een afspraak bij de fysiotherapeut in het ziekenhuis. Bij het eerste bezoek aan de fysiotherapeut krijg je een gesprek en worden er ook een aantal tests gedaan. Dit wordt gedaan om je spierkracht en conditie in kaart te brengen. Vervolgens zal je in groepsverband 2x per week 1 uur trainen met een fysiotherapeut in het Anna Ziekenhuis. Je volgt het trainingsprogramma tot aan je operatie.

Praktische informatie

De intake (eerste bezoek) en de trainingen vinden plaats op de afdeling fysiotherapie in het Anna Ziekenhuis. Je kunt de afdeling fysiotherapie vinden op route 25. In de trainingszaal vragen wij je om schone schoenen te dragen, zonder hakken. Trek makkelijk zittende kleding aan om in te sporten, ook bij het eerste bezoek. Op de afdeling zijn kleedkamers aanwezig. In de kleedkamers zijn afsluitbare lockers die je kunt gebruiken om waardevolle spullen of kleding in op te bergen. We vragen je om geen spullen mee te nemen in de zaal, tenzij je dit nodig hebt tijdens de training. Daarnaast is er ook een mogelijkheid om jezelf op te frissen onder onze douches.

Vergoedingen

Aan deelname aan dit programma zijn geen kosten verbonden.

Wat kun je zelf doen?

Het is vóór jouw operatie, maar zeker ook daarna van belang om regelmatig te bewegen. Dat kun je doen door regelmatig een stuk te gaan wandelen. Probeer 30 minuten per dag te wandelen. Als dit niet mogelijk is om in één keer te doen, kun je ook 2x15 minuten wandelen of 3x10 minuten. Ook adviseren wij je om spierversterkende oefeningen te doen voorafgaand jouw operatie.

Hieronder tref je enkele oefeningen die je thuis kunt uitvoeren. De fysiotherapeut bespreekt samen met jou welke oefeningen voor jou het meest geschikt zijn. Neem de folder daarom ook mee naar het eerste bezoek. Voer deze oefeningen tot die tijd ook nog niet uit.

Squat

- Sta op vanuit de stoel en ga vervolgens weer zitten op de stoel. Voer deze oefeningen rustig uit.

Series: _____

Herhalingen: _____

Je kunt de oefening zwaarder maken als je merkt dat het makkelijk gaat en je na de oefening geen klachten hebt:

- Ga *nét* niet zitten.
- Maak meer series.
- Meer herhalingen.



Lunge

- Je staat rechtop met eventueel lichte steun van de hand tegen de muur of aanrecht.
- Je maakt een kleine pas naar voren, zakt lichtjes door de benen, komt weer terug omhoog en plaatst de voet weer terug.
- Maak vervolgens een pas voorwaarts met het andere been en herhaal de oefening.
- Let op: Zorg ervoor dat het voorste been en de knie niet voorbij de tenen komt (zie afbeelding).

Series: _____

Herhalingen: _____

Je kunt de oefening zwaarder maken als je merkt dat het makkelijk gaat en je na de oefening geen klachten hebt:

- Zak dieper door de benen.
- Maak meer series.
- Meer herhalingen.



Balans op één been

- Ga op één been staan met de knie licht gebogen
- Lichte steun met hand tegen de muur / aanrecht
- Wissel af met het andere been

Series: _____

Herhalingen: _____

Je kunt de oefening zwaarder maken als je merkt dat het makkelijk gaat en je na de oefening geen klachten hebt:

- Balans zonder steun.
- Maak meer series.
- Meer seconden vasthouden.



Op- en afstappen

- Ga bij de onderste traptrede staan en houd de leuning vast voor de balans.
- Stap op met het rechterbeen, sluit links aan. Stap vervolgens weer af met rechts en sluit aan. Herhaal deze oefening ook aan de andere zijde.

Series: _____

Herhalingen: _____

Je kunt de oefening zwaarder maken als je merkt dat het makkelijk gaat en je na de oefening geen klachten hebt:

- Sneller uitvoeren.
- Maak meer series.
- Meer herhalingen.



Roeien met dynaband

(de dynaband krijg je tijdens de intake)

- Maak de elastische band aan een deurklink vast. En zet enkele pasjes naar achteren zodat de band op spanning komt.
- Maak vervolgens met beide armen een roeibeweging en weer terug.
- Let op: houd de bovenarmen verticaal, als je de band aangetrokken hebt.

Series: _____

Herhalingen: _____

Je kunt de oefening zwaarder maken als je merkt dat het makkelijk gaat en je na de oefening geen klachten hebt:

- Houd de twee uiteindes met 1 hand vast en roei met 1 arm en vervolgens met de andere.
- Maak meer series.
- Meer herhalingen.



Leefstijl

We adviseren je een gezonde leefstijl aan te houden. Op het gebied van voeding krijg je adviezen van de diëtist. Probeer daarbij voldoende te bewegen (minimaal 30 minuten per dag), gezond te eten, voldoende te drinken, niet te roken en ook een goede nachtrust is belangrijk vóór, maar ook zeker ná de operatie.

Ademhalingsoefeningen

Na de operatie komt de fysiotherapeut langs om o.a. ademhalingsoefeningen met je te doen. Dat is nodig omdat er meer risico is op het ontwikkelen van complicaties (bv. een longontsteking) als je fysiek minder actief bent, zoals na een buikoperatie. De oefeningen zorgen ervoor dat het slijm dat in de longen zit los komt, zodat je dit op kunt hoesten. De oefeningen zijn het meest effectief als je goed rechtop zit in bed, maar bij voorkeur in een stoel. Vaak is het lastig om te hoesten door de druk die hierbij ontstaat in de buik. Toch is dit soms wel nodig om het slijm af te kunnen voeren. Je kunt dan het beste een klein kussentje (jantje) of handdoek gebruiken. Door hiermee tegendruk te geven op de buik kun je de pijn wat onderdrukken. De ademhalingsoefeningen (ACBT) staan hieronder beschreven. Je kunt deze alvast doorlezen of oefenen, zodat je weet wat je te wachten staat tijdens jouw opname. De ademhalingsoefeningen worden ook besproken tijdens de intake.

ACBT

Active Cycle of Breathing Techniques

1. Ontspannen ademen

Inademen via neus, via mond uitademen.

Herhalen: 3x

2. Ademhaling 3 tellen vasthouden

Kort en krachtig inademen via de neus. Houd de lucht 3 seconden vast. Vervolgens rustig uitademen via de mond.

Herhalen: 3x

3. Huffen / zuchten

Adem diep in via de neus, om vervolgens met open mond en open keel krachtig uit te ademen. Gebruik hierbij een jantje (klein kussentje) of handdoek.

Herhalen: 3x

4. Hoest

Deze oefening doe je alleen als je merkt dat er nog slijm vastzit en je het niet omhoog kunt krijgen met het huffen.

Inademen via de neus en hoesten.

Herhalen: 1x

De leefregels na de operatie

- Je gebruikt een jantje (klein kussentje) of een handdoek om tegen de buik aan te duwen tijdens hoesten of niezen (dus bij druk zetten op de buik).
- Je bent 6 weken terughoudend met tillen, duwen en trekken.
- Sporten en werken is (nog) niet toegestaan, dit gaat in overleg met de chirurg. Wandelen daarentegen is wél toegestaan (op geleide van wat gaat).

Fysiotherapie tijdens jouw ziekenhuis opname

Wij bieden fysiotherapeutische begeleiding aan tijdens je ziekenhuis opname. Tijdens je opname komen wij enkele keren langs om onder andere:

- De ademhalingsoefeningen door te nemen.
- Het mobiliseren (wandelen) weer op te pakken.
- Jouw kracht te behouden/verbeteren door middel van krachtoefeningen en de AnnaBeweegt route.
- En indien nodig wordt het traplopen geoefend.

Daarbij houden we altijd rekening met de leefregels en je fysieke gesteldheid.

Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor kun je alles nog eens rustig nalezen. Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie, telefoon: 040 - 286 48 31.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/fys018-trainen-in-voorbereiding-op-een-buikoperatie/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



FYS018
01-01-2021