

FYSIOTHERAPIE NA EEN BUIKOPERATIE

Inleiding

Binnenkort ondergaat u een buikoperatie. Om u goed voor te bereiden op de operatie is het verstandig om deze folder door te lezen en te starten met de oefeningen die uitgelegd staan in deze folder.

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 een goede conditie voor de operatie, een positief effect heeft op het herstel na de operatie. Door het verbeteren van de lichamelijke conditie voor de operatie, verkleint u het risico op complicaties, een onnodig lang ziekenhuisverblijf en een langdurig of blijvend functieverlies.

Om een goede gezondheid te behouden is het verstandig om tenminste 5 dagen per week 30 minuten (onderverdeeld in blokjes van 10 min) 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 complicaties zoals bijvoorbeeld een longontsteking te verminderen, is het belangrijk dat u de ademhalingsoefeningen op de juiste manier uitvoert en dit elk uur probeert 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 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 getuite 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

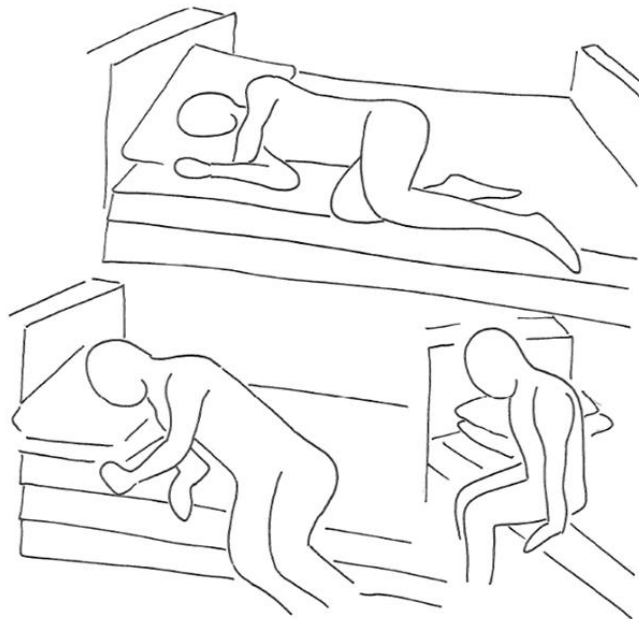
Adem rustig in en probeer krachtig te hoesten tijdens het uitademen. Het doel van hoesten is het slijm op te hoesten of te verplaatsen. Als u geen last van slijm heeft, blijft het belangrijk om deze oefening te herhalen.

Tijdens het hoesten is het belangrijk de wond te ondersteunen met uw handen of een kussen.

U herhaalt deze oefening ieder uur.

In- en uit bed mobiliseren (oefening 2 van het oefenschema)
Het is belangrijk dat u bij het in- en uit bed gaan de buik zo min mogelijk belast. Daarom is het raadzaam om de transfer via onderstaande wijze uit te voeren en de "papegaai" hierbij **niet** te gebruiken:

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.



De rol van de fysiotherapeut

Dag 1 na de operatie begeleidt de fysiotherapeut u bij het uit bed komen en worden de ademhalingsoefeningen met u doorgenomen (zoals eerder beschreven). Daarna breiden we het bewegen verder uit door middel van wandelen op de gang. Dit is erg belangrijk om de darmperistaltiek op gang te brengen. Als u in de thuissituatie trap moet lopen, zullen we dit voor ontslag met u oefenen. Verder wordt het oefenschema met u doorgenomen.

Oefeningen voor, tijdens en na ziekenhuisopname

In deze folder staat een oefenschema met spierversterkende oefeningen. Deze oefeningen zijn gericht op het versterken van uw buik- en rugspieren, beenspieren, schouder- en armspieren en rompstabiliteit.

Vooraf uw buik- en rugspieren zijn belangrijk. Deze spierkracht is onmisbaar tijdens het uitvoeren van uw activiteiten in het dagelijks leven. Ook heeft u hierdoor minder kans op rugklachten of complicaties 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

Vanaf week 9 na de operatie

Het is de bedoeling dat u **vóór** de operatie start met het uitvoeren van **alle** oefeningen uit het oefenschema. Probeer hierbij 3 series van 15 herhalingen te maken. Neem na elke serie even rust. Als u tijdens de oefening pijn heeft, stopt u met deze oefening.

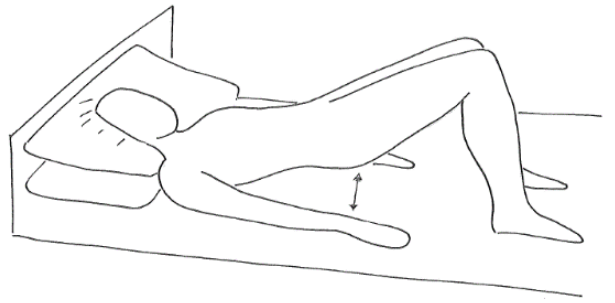
Na de operatie hervat u in overleg met de fysiotherapeut de training volgens het oefenschema.

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.

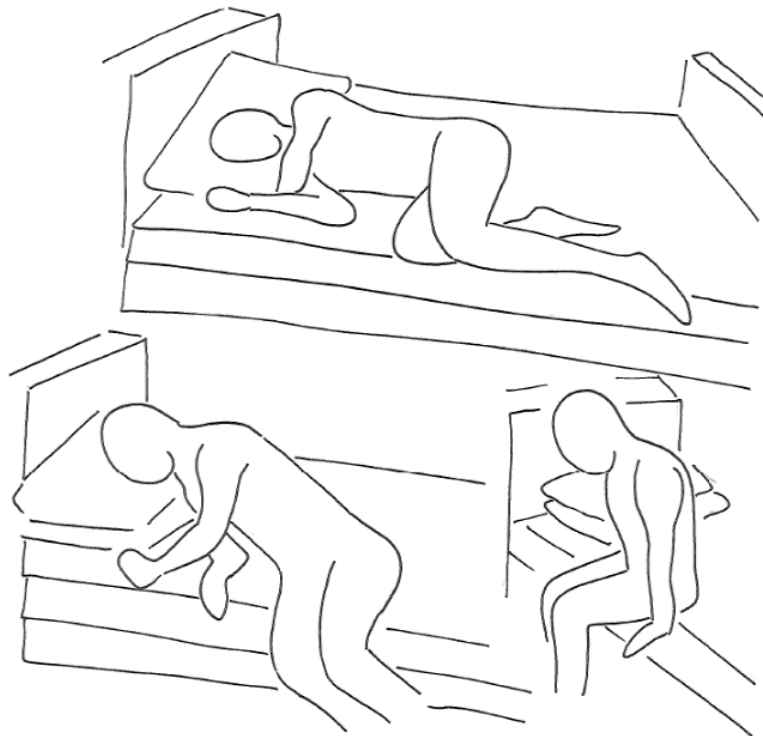
Uitvoering: Trek uw navel naar binnen en til uw billen op van het bed. Zo maakt u een bruggetje.



Oefening 2: Via zijlig uit bed komen

Uitgangshouding: In ruglig.

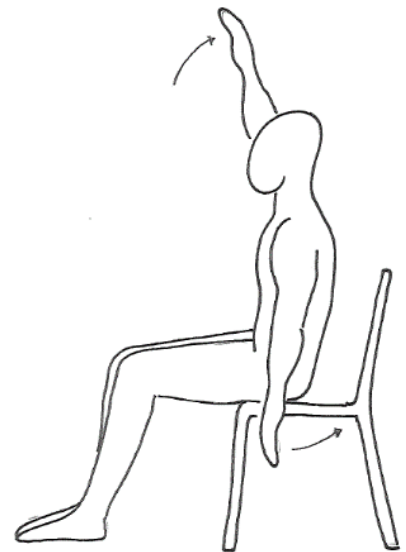
Uitvoering: Buig uw knieën en draai op uw zij. Breng uw benen naar de rand van het bed. Steun met uw handen op het bed en duw uzelf omhoog tot zit.



Oefening 3: Superman

Uitgangshouding: In zit.

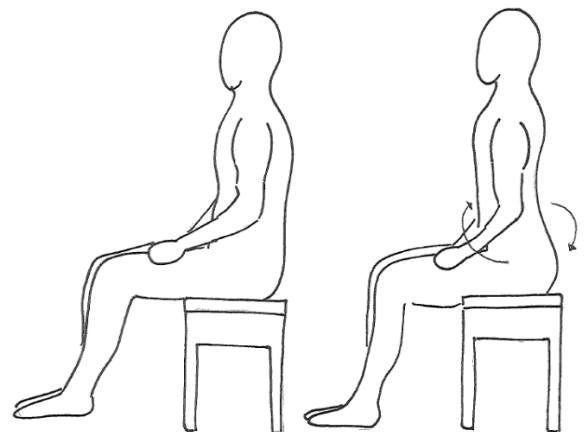
Uitvoering: Beweeg uw rechter arm langs uw oor omhoog en uw linker arm tegelijkertijd naar achteren. Doe dit zowel links als rechts afwisselend.



Oefening 4: Bekken kantelen

Uitgangshouding: In zit.

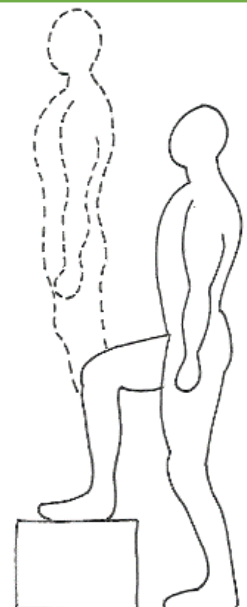
Uitvoering: Maak je rug afwisselend hol en bol. Maak deze beweging vanuit het bekken.



Oefening 5: Op- en afstappen

Uitgangshouding: In stand voor een verhoging of een traptrede.

Uitvoering: Stap op- en af van de traptrede. Wissel hierbij het linker en het rechterbeen af.

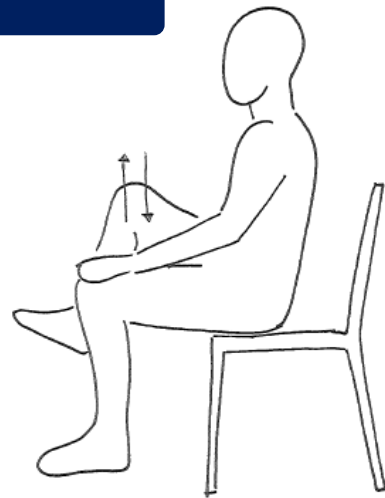


Vanaf week 4 na de operatie (t/m oef 12)

Oefening 6: Knie heffen

Uitgangshouding: In zit.

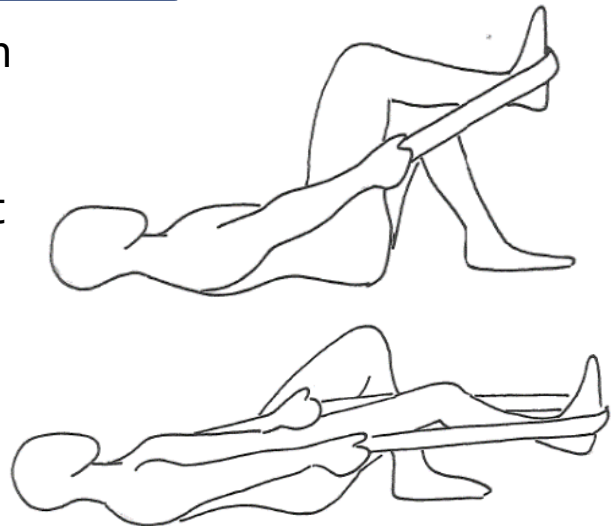
Uitvoering: Til afwisselend het linker- en rechterbeen op zonder uw handen te gebruiken.



Oefening 7: Strekken knie met elastiek

Uitgangshouding: In ruglig. Met één been gebogen.

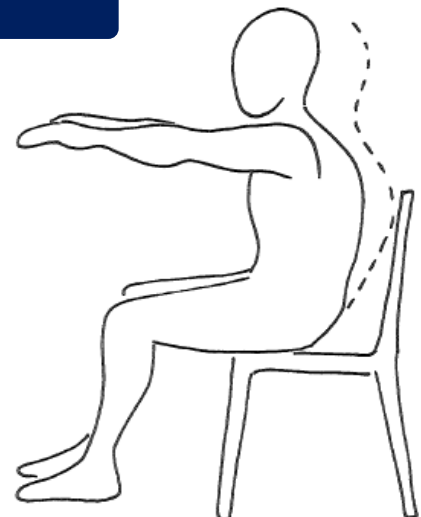
Uitvoering: Buig uw been. Plaats het elastiek onder de voetzool van uw andere been en zorg dat het elastiek op spanning staat. Strek nu de knie tegen de weerstand van het elastiek in. Voer de oefening hierna uit met het andere been.



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.

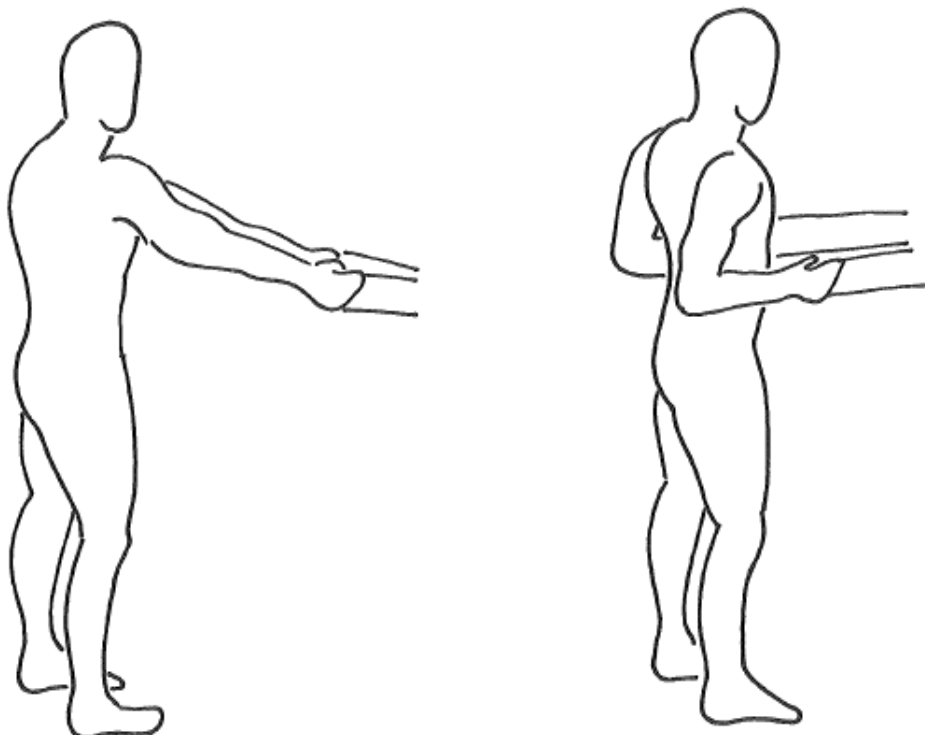
Uitvoering: Ga op de punt van uw stoel zitten. Maak uw rug bol (onderuit gezakt). Hang met uw romp licht naar achter. Draai met uw romp afwisselend van de linkerkant naar de rechterkant.



Oefening 10: Roeien met elastiek

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

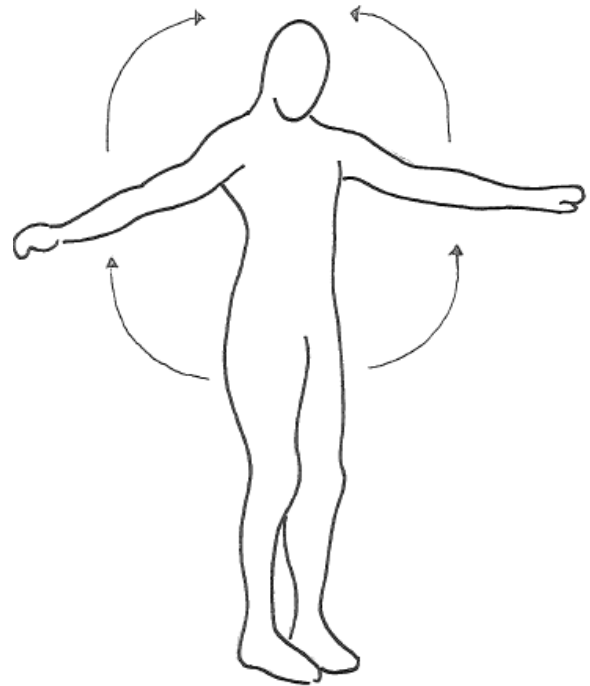
Uitvoering: Pak beide uiteinden van het elastiek vast. Beweeg beide armen gebogen naar achteren, zodat de ellebogen naast het lichaam komen. Beweeg de armen dan rustig terug naar voren.



Oefening 11: Vleugels

Uitgangshouding: In stand met uw armen langs uw lichaam.

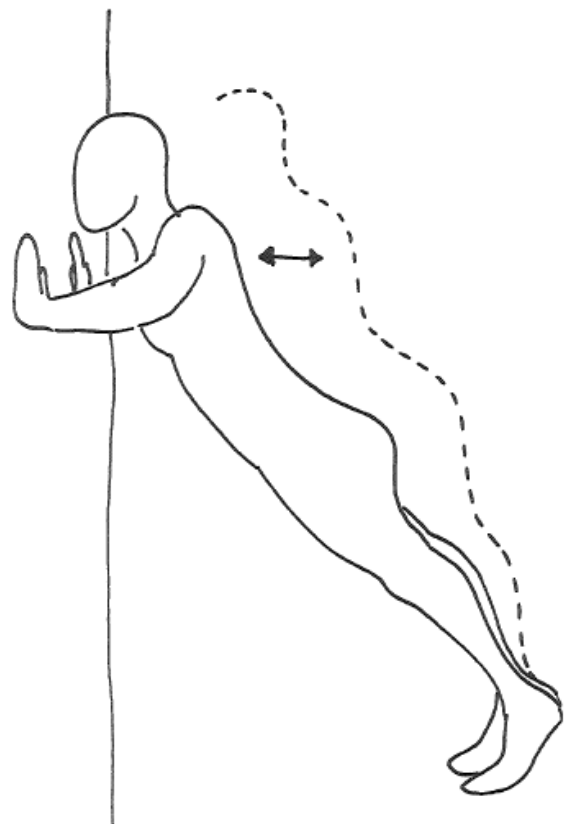
Uitvoering: Beweeg uw armen zijwaarts omhoog tot langs uw oren. Beweeg de armen dan zijwaarts rustig weer naar beneden.



Oefening 12: Opdrukken tegen de 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 uitgangshouding staat.

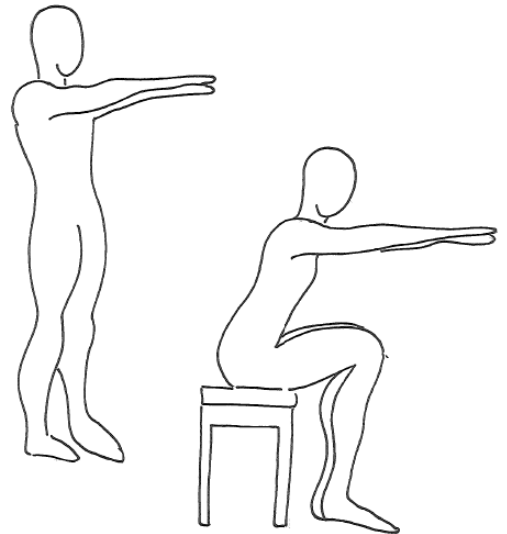


Vanaf week 9 na de operatie (t/m oef 15)

Oefening 13: Opstaan - zitten

Uitgangshouding: In stand voor een stoel. Hoe lager de stoel, hoe zwaarder de oefening wordt.

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.



Oefening 14: Rechte buikspieren

Uitgangshouding: In ruglig met de benen opgetrokken.

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



Oefening 15: Schuine buikspieren

Uitgangshouding: In ruglig met de benen opgetrokken en uw handen achter uw hoofd.

Uitvoering: Tik met uw linker elleboog de rechter knie aan. Uw linkerschouder en rechterbeen komen hierbij los van de grond. Voer de oefening hierna tegengesteld uit.



Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie of de polikliniek chirurgie.

Afdeling fysiotherapie:

Telefoon: 010 – 461 6027

E-mail: fysiotherapie.gasthuis@franciscus.nl

Polikliniek Gynaecologie:

Telefoon: 010 – 461 6941

Wij zijn telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 uur en 16.00.