

Fysiotherapie na buikoperatie

U wordt (binnenkort) opgenomen voor een operatie aan de buik. Deze patiëntenfolder gaat over het belang van bewegen voor én na de operatie. Hoe u moet bewegen en welke (ademhalings)oefeningen u kunt doen. Ook is in deze folder beschreven of u een fysiotherapeut kan verwachten na de operatie. En zo ja, wanneer.

Bewegen

Voor de operatie

Bewegen is heel belangrijk. Bewegen houdt u fit en gezond. Vóór de operatie is het belangrijk goed actief te blijven. Hoe fitter u bent voor de operatie, hoe sneller u herstelt na de operatie.

Wat is voldoende bewegen? Een goede graadmeter is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Dit doet u bijvoorbeeld door stevig te wandelen of te fietsen, op minimaal 5 dagen maar bij voorkeur 7 dagen per week. Zo bent zo goed mogelijk voorbereid op de operatie.

Na de operatie

Ook na de operatie is bewegen erg belangrijk. Voldoende bewegen tijdens de opname zorgt ervoor, dat u minder kans heeft op complicaties, oftewel medische problemen. In de eerste fase na de operatie is het vinden van de juiste balans erg belangrijk. Wees niet te streng voor uzelf en gun uzelf de tijd om zowel lichamelijk als geestelijk te herstellen. Wees tegelijkertijd niet bang om in beweging te komen en actief bezig te zijn.

Geschikte activiteiten in de vroege herstelperiode zijn:

- wandelen;
- licht aanspannen van uw buikspieren;
- ademhalingsoefeningen.

Waar is bewegen onder andere goed voor?

- Bewegen zorgt dat de darmen goed op gang worden geholpen en gehouden.
- Bewegen leidt tot een veel kleinere kans op een longontsteking.
- Bewegen houdt u fit tijdens de opname en zorgt dat uw conditie en kracht minder achteruit gaan.
- Bewegen zorgt ervoor dat de kans om eerder naar huis te kunnen groter is.
- Bewegen geeft u meer vrijheid en eigen regie.

Onder begeleiding van een verpleegkundige die op dat moment voor u zorgt, start u zo snel mogelijk met bewegen. Mogelijk kunt u op de dag van de operatie al even zitten, overleg dit met uw verpleegkundige. De dag na de operatie probeert u 3 maal per dag uit bed te komen. De verpleegkundige helpt u hierbij als dat nodig is. Daarna breidt u dit uit met lopen op de gang van de

afdeling waar u opgenomen bent. Bij alles wat u doet kunt u vermoeid raken. Dat is logisch en ook goed, uw lichaam is namelijk met herstel bezig. Wij hebben enkele tips voor u:

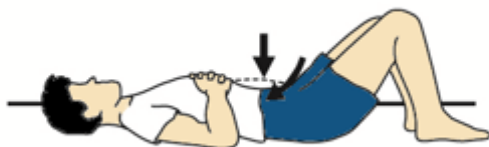
- Verdeel uw activiteiten over de dag. U kunt beter 3x per dag 1 - 2 uur uit bed zijn, dan maar 1 keer per dag meer dan 3 uur. Meerdere keren per dag uit bed zorgt voor meerdere oefenmomenten en minder lang achtereen liggen.
- Bespreek 's ochtends met de verpleegkundige hoe u de dag wilt indelen. Bijvoorbeeld dat u tijdens de maaltijden en bezoeken in de stoel gaat zitten.
- Let op uw herstel na inspanning. Moe worden tijdens inspanning is normaal. Herstel is daarbij een belangrijke graadmeter. Voelt u zich binnen 10 - 15 minuten weer zoals voor de inspanning, dan heeft u het goed gedaan. Zo niet, blijf bewegen maar doe dit de volgende keer iets minder lang of iets rustiger aan.
- Voor een goed herstel van de buikwond maakt u bij voorkeur geen gebruik van de papegaai. Dit is een apparaat waar u zich in bed aan kunt optrekken.

Oefeningen

Oefening 1: Core-activering

Dit is de belangrijkste oefening van het gehele programma. Deze oefening vormt de basis voor uw volledige revalidatie. De oefening helpt u bewust te worden van uw core- en buikspieren en deze te versterken.

- **Ga op uw rug liggen** met uw knieën opgetrokken en uw voeten plat op de grond.
- **Leg uw handen** zachtjes op de buik.
- **Adem in.** Probeer, terwijl u rustig uitademt, uw navel in te trekken en uw rug plat te maken, waardoor de dwarse buikspieren aanspannen.
- **Stel u voor dat** u uw buik wegtrekt van uw handen richting uw ruggengraat. Misschien voelt u de spier onder uw handen aanspannen.
- **Het doel** is uw spieren licht samen te trekken. Aan de buitenkant mag er niets te zien zijn aan uw lichaam. Het is erg subtiel en rustig.
- **Houd deze** rustige samentrekking vast, terwijl u langzaam tot 3-5 telt en adem normaal door.
- **Ontspan vervolgens** en adem uit.
- Herhaal de oefening 5 keer.
- Doe deze oefening 3 keer per dag.



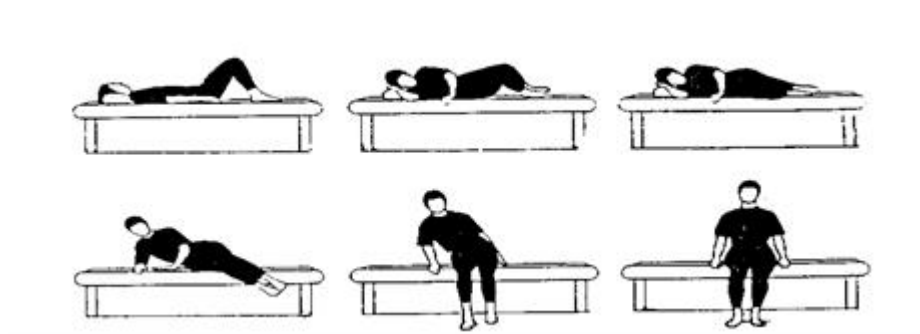
Als u uw buikspieren goed kunt aanspannen, kunt u dezelfde techniek in andere houdingen proberen toe te passen, bijvoorbeeld zittend of staand. Het is normaal dat u dit lastig vindt na uw operatie. Het is

wel belangrijk dat u volhoudt en het blijft proberen. Naarmate u sterker wordt en meer controle krijgt, zult u uw spieren krachtiger samen kunnen trekken.

Oefening 2: uit bed komen

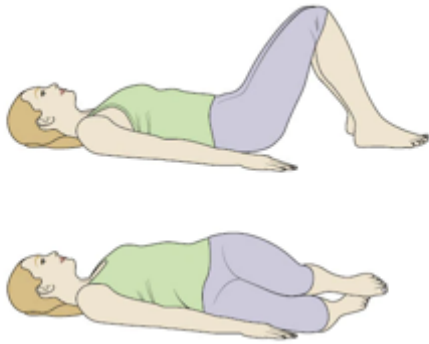
Voor een goed herstel van de buikwond maakt u bij voorkeur geen gebruik van de papegaai. Dit is het driehoekig handvat waaraan u zich kunt optrekken. Om te gaan zitten, komt u daarom als volgt uit bed:

- U ligt plat op uw rug in bed.
- Buig beide knieën en zet beide voeten op het matras.
- Draai uw knieën, heupen en schouders gelijktijdig, alsof u een plank in uw rug hebt, totdat u op uw zij op het bed ligt.
- Plaats nu uw voeten en onderbenen over de rand van het bed. Met uw armen duwt u zichzelf op tot u zit.
- Om van zitten naar staan te komen, zet u de voeten goed onder de knieën en zet u de handen op de bovenbenen of op het matras.
- Buig met een rechte rug iets voorover, waarna u overeind komt door de benen te strekken.
- Weer terug naar rugligging is hetzelfde als hierboven beschreven, maar dan in omgekeerde volgorde.



Oefening 3: Opzij rollen met de knieën

- **Ga op uw rug liggen** met uw knieën opgetrokken en uw voeten bij elkaar.
- **Ontspan** en adem normaal door.
- **Span vervolgens voorzichtig** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- **Laat uw knieën** langzaam naar één kant vallen, maar houdt uw schouders plat op de grond. Houd uw enkels bij elkaar en laat uw voeten omhoog komen.
- **Laat uw knieën niet verder opzij vallen dan wat comfortabel voelt.** Trek ze daarna weer terug naar het midden en laat ze naar de andere kant vallen.
- **Houd uw enkels en knieën bij elkaar** terwijl u van de ene naar de andere kant rolt. Als het goed is voelt u uw buikspieren aanspannen, terwijl u uw knieën langzaam optrekt naar het midden.



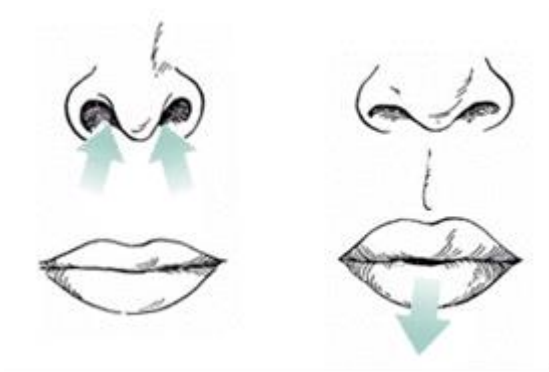
Ademhalingsoefeningen

Doordat u aan de buik bent geopereerd, kan het ademen soms lastig gaan. De wond of buik doet pijn en u heeft misschien het gevoel niet goed door te kunnen ademen. Ook kan er sprake zijn van extra slijm in de longen. Ademhalingsoefeningen kunnen u helpen dit weer onder controle te krijgen.

De volgende oefeningen zijn belangrijk bij het vrijmaken en vrijhouden van slijm in de longen na een operatie. Elke oefening voert u 5 keer uit. Daarna kunt u verder gaan met de volgende oefening. Probeer elk uur te oefenen (behalve 's nachts als u slaapt).

Ademhalingsoefening 1

- Adem diep in via de neus.
- Houdt de inademing vast (ongeveer 3 seconden).
- Blaas met getuile lippen de lucht uit via de mond.
- Rechts ziet u dit uitgebeeld.



Ademhalingsoefening 2

- Heeft u een grote wond? Leg dan een opgerolde handdoek of kussentje tegen de buik voor tegendruk.
- Ondersteun uw buik met twee handen en geef op de opgerolde handdoek zachtjes tegendruk.
- Adem diep in.
- Maak vervolgens een 'huff': open uw mond en stoot zo kort en krachtig mogelijk de lucht uit, alsof u een bril laat beslaan.
- Als er slijm omhoog komt probeer dit dan op te hoesten.

Ademhalingsoefening 3

In sommige gevallen krijgt u een spirometer. Bijvoorbeeld wanneer u moeite heeft met de ademhalingsoefeningen of wanneer u veel moeite heeft met bewegen. Dit is een apparaat om de ademhaling nog beter te oefenen en inzichtelijk te maken hoe diep u kan inademen. Hieronder staat een voorbeeld van een spirometer, in dit geval de B-Spiro. Als dit noodzakelijk is, schrijft de arts of fysiotherapeut een spirometer voor. Deze mag u meenemen naar huis wanneer uit het ziekenhuis wordt ontslagen.



De spirometer werkt als volgt:

- Adem in (zuigen) op de B-Spiro (zie afbeelding);
- In de linkerkolom stijgt het gele buisje, terwijl u inademt. Het gele buisje moet tussen de twee zwarte streepjes blijven terwijl u inademt;
- In de rechterkolom stijgt gelijktijdig een witte schijf. Probeer deze witte schijf zo hoog mogelijk te krijgen.

Fysiotherapie na een buikoperatie

Als specialist in bewegen kan de fysiotherapeut u ondersteunen bij het uitbreiden van bewegen of bij de ademhalingsoefeningen. Dat de fysiotherapeut bij u langskomt is niet vanzelfsprekend. Veel patiënten zijn na een buikoperatie namelijk snel zelfstandig en hulp van de verpleging of familie/bezoek is voldoende. Wanneer dit het geval is, kunt u zelfstandig het wandelen uitbreiden en de ademhalingsoefeningen uitvoeren.

Wanneer er problemen zijn of een gerichte (hulp)vraag is, kan de fysiotherapeut worden ingeschakeld. De arts bespreekt dit met u. U kunt ook zelf met de arts overleggen of er een fysiotherapeut nodig is.

Soms ziet de arts direct na de operatie aanleiding tot het inschakelen van een fysiotherapeut. De fysiotherapeut ziet u dan vanaf de eerste dag na de operatie.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

221701082023