

# Ademhalingsoefeningen na open hartoperatie

U heeft een open hartoperatie gehad. Hierdoor kunt u moeite hebben om dieper te ademen en kunt u minder mobiel zijn. Om te voorkomen dat u hierdoor problemen krijgt met de longen is het goed om regelmatig ademhalingsoefeningen te doen en snel weer in beweging te komen. Zo kunt u uw longen weer ontplooien en zo veel mogelijk vrij maken van slijm.

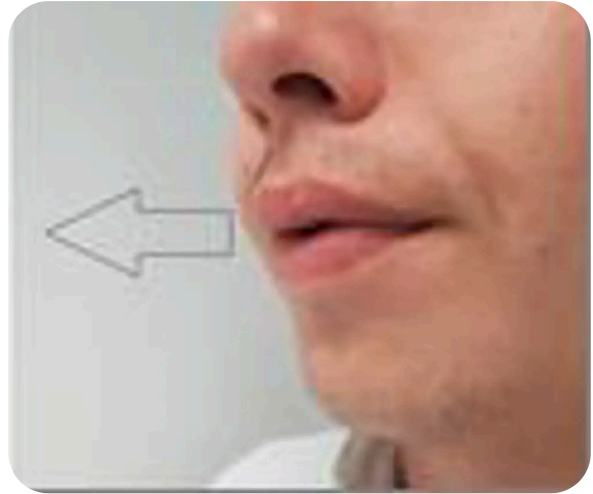
**Herhaal onderstaande oefeningen elk uur**

## Diep doorzuchten

- Adem zo diep mogelijk in en houd uw adem 3 seconden vast.
- Druk de lippen iets op elkaar en adem pers de lucht langzaam uit via de mond.
- Herhaal 10 keer. Doe hier 3 setjes van.

Wordt u duizelig? Stop dan even en ga daarna rustig

verder.

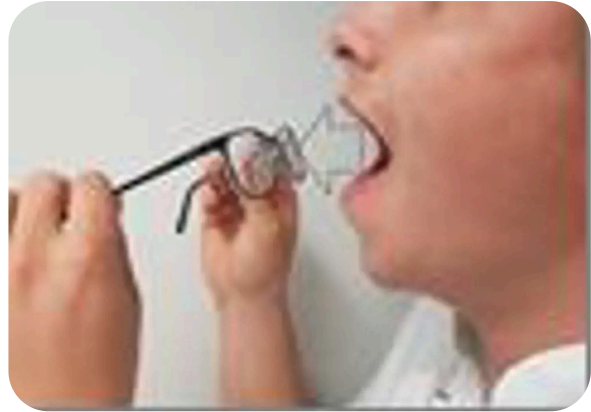


## Huffen en hoesten

Het doel is om het slijm uit de luchtwegen te krijgen. Het slijm kan zich soms namelijk ophopen. Om pijn te voorkomen legt u een opgerolde handdoek op het borstbeen. Ondersteun hiermee uw borstkas door met twee handen zachtjes tegendruk te geven.

- Adem rustig en diep in.

- Houd de mond wijd open en stoot de adem van achteruit de keel krachtig uit. Dit heet **huffen** en is net alsof u een bril laat beslaan.
- Herhaal 5 keer.

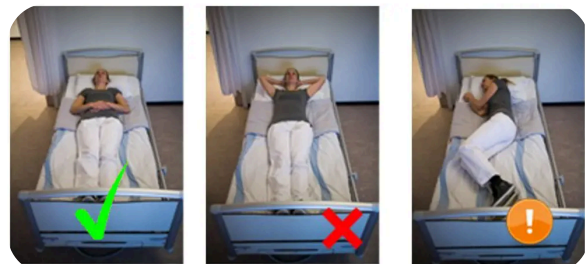


Als er slijm in de luchtwegen zit, zal het huffen vaak overgaan in hoesten. Probeer het slijm dan op te hoesten.

## Leefregels na een open hartoperatie

Onderstaande leefregels gelden de eerste zes weken vanaf de operatiedag.

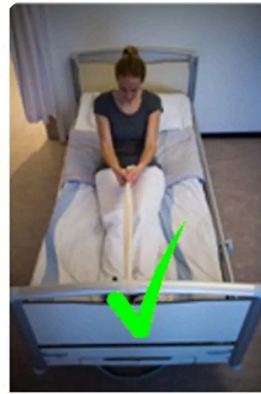
Probeer wanneer u rust of slaapt op uw rug te liggen. Zo staat er het minste kracht op de borst.



Breng uw ellebogen niet boven schouder niveau.

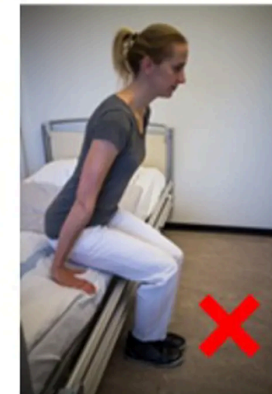
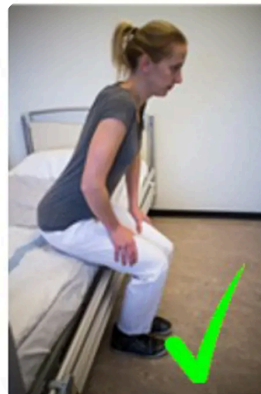
U mag alleen op uw zij liggen als dit **GEEN** pijn doet aan uw borstbeen.

U kunt het best uit bed komen door uzelf met twee handen tegelijk op te trekken aan de slinger die aan het einde van het bed vast zit.



Duw uzelf **NIET** achterwaarts op vanaf het bed. Ook niet op de ellebogen.

Opstaan van het bed gaat het beste door uzelf met twee handen af te zetten van de knieën. Zo verdeelt u de kracht op het borstbeen.



Zet **NIET** af met de handen op het bed.

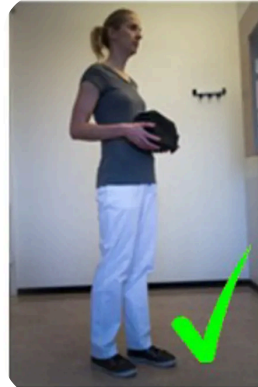
Opstaan vanuit een stoel gaat het beste door met twee handen af te zetten van de knieën. Zo verdeelt u de kracht op het borstbeen.



Zet **NIET** af met de handen op de stoelleuning.

Neem zo min mogelijk in één keer mee. Til bij voorkeur met twee handen en dicht bij uw lichaam.

U mag het tillen opbouwen met 2 kg per week.



---

## 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?

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.

229414032023