

Leefregels na een longoperatie (VATS-operatie)

U hebt een operatie aan uw long (VATS-operatie) gehad. Hieronder geven wij u een aantal regels voor activiteiten.

Regels voor de eerste weken thuis

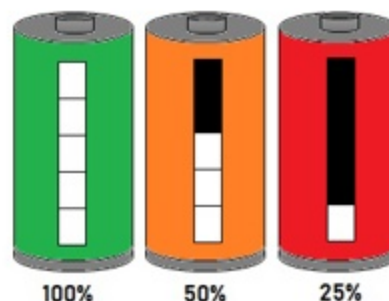
De dag dat u naar huis mag, is voor u prettig. Het kan ook een vermoeiende dag zijn. Houd er rekening mee dat u nog moe kunt zijn van de operatie. Ook kunt u moe zijn van het weer naar huis gaan.

U hebt in het ziekenhuis al een aantal keer over de gang gelopen. Als het nodig was, hebt u ook het traplopen geoefend. Als dit goed gaat, mag u naar huis en uw eigen activiteiten weer op pakken.

Bij alles wat u doet na de operatie kunt u moe worden. Dit is logisch en hoort bij het herstel.

U moet er wel voor zorgen, dat u niet oververmoeid raakt. Als u oververmoeid bent, werkt dit uw herstel tegen. Dit merkt u meteen als u zich ingespannen hebt. Maar het kan ook pas de dag erna komen.

Zie uw lichaam als een batterij. Deze moet u niet helemaal leegtrekken, want dan laadt hij minder snel weer helemaal op. Er moet elke dag een reserve aan energie overblijven. Zorg ervoor dat uw lichaam niet in het rood komt te staan. Wissel daarom het inspannen af met rust. Een goede nachtrust is bijvoorbeeld erg belangrijk voor uw herstel.



Verschijnselen die u kunt krijgen bij overbelasting van de longen

- kortademigheid
- snellere ademhaling
- verhoogde hartslag
- pijn op de borst, maar soms ook in de boven in de rug
- ernstige vermoeidheid

Hebt u één of meer klachten? Neem dan een rustpauze of wacht even af. Nemen de klachten niet af? Neem dan contact op met de ziekenhuisafdeling longziekten. Twijfelt u over de klachten? Neem dan contact op met de afdeling longziekten. Bij ernstige klachten waarvoor u meteen hulp nodig hebt, moet u direct 112 (laten) bellen.

Hoe breidt u uw activiteiten uit?

Uw herstel gaat niet in een rechte lijn omhoog. Soms hebt u een dag, dat het wat minder gaat. Dat is heel gewoon.

De eerste 6-8 weken staan in het teken van de herstelperiode. Het is hier belangrijk dat u weer zo snel mogelijk in uw eigen ritme komt. Dat lukt niet direct.

Verdeel de taken over de dag. Niet alles hoeft in één keer af. Probeer de activiteiten rustig op te bouwen naar eigen kunnen. Het is daarnaast ook belangrijk om een paar keer op een dag naar buiten te gaan.

Ademhaling/ Ophoesten van slijm

Blijf ademhalingsoefeningen zoals de fysiotherapeut van het ziekenhuis u geleerd heeft.

Bij het 'huffen' en hoesten kunt u een rolletje gebruiken om op de wond te leggen. U kunt hiermee tegendruk geven. Hieronder staan de oefeningen nog een keer op een rij.

Diep doorzuchten

- Adem ontspannen in via de neus.
- Druk de lippen iets op elkaar en adem de lucht langzaam uit via de mond.
- Herhaal dit 5 keer.
- Adem nu zo diep mogelijk in en houd de lucht 3 tellen vast.
- Adem weer rustig uit via de mond met geperste lippen.
- Herhaal 5 keer.

Huffen en hoesten

Het doel is om de lucht vrij te maken van slijm dat zich soms kan ophopen.

- Adem rustig en diep in.
- Houd de mond wijd open en stoot de adem van achteruit de keel krachtig uit. Het is net alsof u een bril beslaat.
- Herhaal 5 keer.

Als er slijm zit, gaat het huffen vaak over in hoesten. Probeer slijm op te hoesten.

Pijn

Als u weer naar huis gaat, kunt u nog pijn hebben. Uw flank (zijkant) kan nog gekneusd en pijnlijk zijn. Daarnaast kan de huid rondom de wond wat gevoelloos raken. De wond kan 4 tot 8 weken na de operatie nog wat dik zijn/aanvoelen. Dit komt door wondvocht. Dit gaat vanzelf weg.

In bed kunt u een kussen tegen de wond en/of pijnlijke flank leggen. Moet u niezen of hoesten? Het kan helpen om een kussen tegen de flank aan te houden. Het geeft dan lichte tegendruk.

Tillen/ huishoudelijke taken

Tot 6-8 weken mag u thuis licht werk doen. Houd hierbij altijd rekening met hoe vermoeiend de activiteit is geweest. Probeer ook de lichte taken op te bouwen en niet alles achter elkaar te doen. Verdeel de taken over de dag.

Let daarnaast op bij het tillen, duwen en trekken van zware dingen. Dit zijn druk verhogende momenten die vervelend kunnen aanvoelen.

Zwaarder werk zoals:

- stofzuigen
- wassen en strijken
- ramen schoonmaken
- dweilen
- bedden verschonen

kunt u weer na de 6-8 weken doen. Doe dit ook niet allemaal achter elkaar.

Werk

Het hangt van uw werk af wanneer u weer aan het werk kunt. Meestal is dit na 1 tot 3 maanden na uw operatie. Overleg met uw werkgever, bedrijfsarts en longarts wanneer u weer mag beginnen. Bouw uw activiteiten op het werk langzaam op. Hoe u dit moet doen staat onder het kopje 'regels voor de eerste weken thuis'.

Fysiotherapie

Soms komt het voor dat na een VATS-operatie fysiotherapie nodig is. Blijft u kortademig als u zich inspannt? Verbetert uw lichamelijke situatie niet? Overleg dan met uw longarts of fysiotherapie nodig is. Als dit zo is, neem dan contact op met een fysiotherapeut in uw omgeving.

Fietsen en autorijden

U mag weer fietsen en autorijden als:

- u stevig op uw benen staat
- u uw hoofd makkelijk kunt bewegen zonder duizelig te worden
- het sturen geen pijn doet aan uw flank. U mag geen gevaar op de weg zijn. Bestuur geen auto totdat uw arts zegt dat u dit weer veilig kunt doen.
- u fit genoeg bent en u langer aandachtig kunt rijden om veilig auto te rijden.

Zwemmen, in bad en douchen

De eerste 2 maanden nadat u weer thuis bent, mag u niet zwemmen. U mag ook niet in het bad. Dit voorkomt problemen met de wondgenezing. Duiken is na een longoperatie niet meer mogelijk vanwege het drukverschil.

Herstel na 6-8 weken

De wond is dan helemaal 'rustig'. U kunt uw activiteiten weer uitbouwen tot het niveau van vóór uw operatie.

Het is de bedoeling dat u na uw hersteltijd voldoende in beweging blijft. Door te bewegen kunt u lichaam meer aan. U gaat zich fitter voelen. Beweging zorgt voor ontspanning en geeft u zelfvertrouwen. Bewegen is goed voor uw lichaam en geest.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

De regels ('norm') geven u aan wat u minimaal aan beweging moet doen op een dag. U krijgt hiermee

een gezond beweegpatroon.

De regels voor volwassen en ouderen

- bewegen is goed. Meer bewegen is beter
- beweeg elke week minstens 150 minuten. Doe dit op uw niveau. Verdeel dit over verschillende dagen. Langer, vaker en/of met meer gewicht bewegen geeft u een betere gezondheid
- doe elke week 2x spier- en botversterkende activiteiten. Ouderen kunnen dit samen met balansoefeningen doen
- voorkom veel stilzitten

*Jeugd
4 tot 18 jaar*

Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?

Volwassenen en ouderen

1 uur per dag matig intensief bewegen
Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

3x per week spier- en botversterkende activiteiten
Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.

2,5 uur per week matig intensief bewegen
Verspreid het bewegen over meerdere dagen.

2x per week spier- en botversterkende activiteiten
Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Hoe intensief beweeg jij?

Elke activiteit kan je vaker, langer en/of zwaarder maken. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling!

Licht intensief *Matig intensief* *Zwaar intensief*

Breng beweging in je dag makkelijker dan je denkt!

Bron: allesoversport.nl

Contact

Voor vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie van HagaZiekenhuis Den Haag, bereikbaar

- van maandag tot en met vrijdag
- van 8.00.tot 17.00 uur
- via telefoonnummer (070) 210 2392

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

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.

256107032023