

# Ademhalingsoefeningen voor patiënten na een longoperatie

U heeft een longoperatie gehad. Na de longoperatie is het belangrijk om ademhalingsoefeningen te doen. Met de oefeningen haalt u slijm in uw longen weg. In deze folder staan ademhalingsoefeningen die u na de operatie kunt doen.

U kunt de oefeningen al direct na de operatie liggend in uw bed doen. Als het lukt, kunt u de oefeningen rechtop in uw bed of op een stoel doen. Dit is namelijk beter dan liggend. Zodra u zich wat beter voelt, kunt u op de zaal of op de gang van de afdeling lopen. Dit is de beste oefening voor de ademhaling.

## Ademhalingsoefening 1

- Leg een kussentje tegen de geopereerde zijde van de borstkas. Ondersteun het kussentje met uw hand en geef lichte tegendruk tegen de borstkas.

- Adem rustig in via de neus en adem met getuite lippen uit via de mond (5-8 herhalingen).
- Adem vervolgens maximaal diep in via de neus en rustig uit met getuite lippen via de mond (3-5 herhalingen).
- Adem rustig in en hierna snel en kort uit met geopende mond (huffen), net alsof een bril of raam beslaat met uw adem (3-5 herhalingen).



Deze oefening kunt u herhalen totdat u voelt dat er geen slijm meer in de longen is.

## Ademhalingsoefening 2

- Adem in (zuigen) op de CliniFLO®. Dit is het apparaat met het gele schijfje.
- De bedoeling is om het gele schijfje zo lang mogelijk op het lachende gezichtje te houden.
- Op de achterzijde zit een draaischijf waarmee de oefening verzwaard kan worden. Het minimum is 100 ml lucht per seconde en het maximum is 600 ml lucht per seconde. Zodra het lukt om het gele schijfje 5 seconden op het lachende gezichtje te houden, mag u de oefening verzwaren. Herhaal de oefening elk uur 5-10 keer.



## Ademhalingsoefening 3

U kunt deze doen als u kortademig bent:

- Adem rustig en diep in via de neus.
- Houd uw adem kort in.
- Adem langzaam uit met getuitede lippen via de mond.



---

## 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.

263005042024