

Oefeningen om u voor te bereiden op een darmoperatie

Inleiding

Binnenkort wordt u geopereerd. Het is belangrijk om zo fit mogelijk te zijn voordat u geopereerd wordt. Hiermee is het herstel na de operatie gemakkelijker en sneller.

Om u fysiek voor te bereiden op de operatie, krijgt u van ons een aanbeveling voor het verbeteren van zowel uw conditie als uw spierkracht. Het programma kunt u zelfstandig thuis uitvoeren

Het gebruik van het oefenprogramma

Hieronder vindt u een voorbeeld over hoe het programma in de week kunt plannen. Kijk vooral wat u uitkomt. U moet rekening houden met een rustdag na het voltooien van een van de trainingen. Dus heeft u op maandag gewandeld, dan kunt u pas weer op woensdag wederom wandelen.

Maandag Dinsdag Woensdag Donderdag Vrijdag

Zaterdag Zondag

Conditie Spierkracht Conditie Spierkracht Conditie Rustdag Sp

Gebruik een rollator of stok tijdens het wandelen, als u deze normaal gesproken ook al gebruikt. Gebruik ook goed schoeisel waarmee u prettig loopt.

Het kan zijn dat de operatie eerder gepland is, bijvoorbeeld in week 4. Dat is geen probleem. U volgt dan het schema tot het moment dat u geopereerd wordt.

Het verbeteren van de conditie

Wist u dat u uw algemene conditie kunt verbeteren door actiever te zijn in uw dagelijks leven? Hier zijn een aantal voorbeelden van activiteiten om in uw dagelijks leven actiever te zijn:

- Loop naar de winkels in plaats van met de auto te gaan.
- Loop voor een praatje naar een buur in plaats van te bellen.
- Neem de trap in plaats van de lift of de roltrap
- Verlaat een halte eerder de bus, tram of metro en loop naar huis.
- Wanneer bezoek en familie arriveert, ga dan voor de thee met ze wandelen.
- Tuinier als het weer het toelaat

- Ga staan bij het vouwen van het wasgoed.
- Sta tijdens de reclames op televisie even op en loop een rondje door de kamer.

Oefenprogramma conditie

Kunt u 5 minuten lopen? Schema 1 is geschikt voor u.

Kunt u 10-15 minuten lopen? Schema 2 is geschikt voor u.

Kunt u 20-30 minuten lopen? Schema 3 is geschikt voor u.

Kunt u meer dan 30 minuten lopen? Schema 4 is geschikt voor u.

Loopschema's

	Schema 1	Schema 2	Schema 3	Schema 4
	5 minuten	10-15 minuten	20-30 minuten	>30 minuten
Week 1	5 minuten	10 minuten	20 minuten	30 minuten
Week 2	7 minuten	14 minuten	22 minuten	35 minuten

Week 4 10 minuten 20 minuten 28 minuten 45 minuten

Week 5 12 minuten 20 minuten 28 minuten 45 minuten

Week 6 13 minuten 22 minuten 30 minuten 50 minuten

Probeer 3x in de week de aangegeven minuten te wandelen. Houd daarna een rustdag. Op die rustdag kunt u dan het oefenprogramma voor spierkracht doen.

Voor de schema's 2, 3 en 4 geldt: mocht het aantal minuten nou voor uw gevoel te veel zijn, kan u dit ook opdelen. Staat er dat u 20 minuten mag lopen, kunt u ook 2x 10 minuten lopen.

Indien u tijdens het lopen merkt dat u het benauwder krijgt, last krijgt van pijn op de borst of duizeligheid, neemt dan contact op met de huisarts.

Het verbeteren van de spierkracht

Uit onderzoek blijkt dat (oudere) mensen met een verminderde spierkracht, vaak problemen hebben met het bewegen. Daarbij neemt ook de kans op vallen en andere problemen toe. Het is daarom belangrijk om uw spierkracht te onderhouden en te verbeteren. Hoe sterker u en uw spieren zijn, hoe gunstiger dit is voor het herstel na de operatie.

Het is belangrijk dat het oefenen niet te zwaar is. Een goede

graadmeter is vermoeidheid. Indien u stopt met de oefening, moet u daarna. Ook moet u tijdens het oefenen niet kortademig worden.

Oefenprogramma spierkracht

Net als bij het programma voor het verbeteren van uw conditie, zijn er hier twee keuzemogelijkheden. Kies de situatie die voor u het meest van toepassing is.

Kies Programma 1 als:

1. Uw balans en evenwicht niet altijd goed zijn.
2. U het afgelopen half jaar één of meerdere malen bent gevallen.
3. U vaak met een loophulpmiddel loopt.

Programma 1 is zittend in de stoel. Dit programma bestaat uit oefeningen die zittend gedaan kunnen worden. Zo wordt uw spierkracht verbeterd, maar hoeft u weinig van houding te wisselen. Dit is goed voor het verminderen van het valgevaar.

Als u tijdens het oefenen merkt dat u het benauwder krijgt of kortademiger wordt, last krijgt van pijn op de borst of duizeligheid, neemt dan contact op met de huisarts.

Kies Programma 2 als:

1. Uw balans en evenwicht in orde zijn.

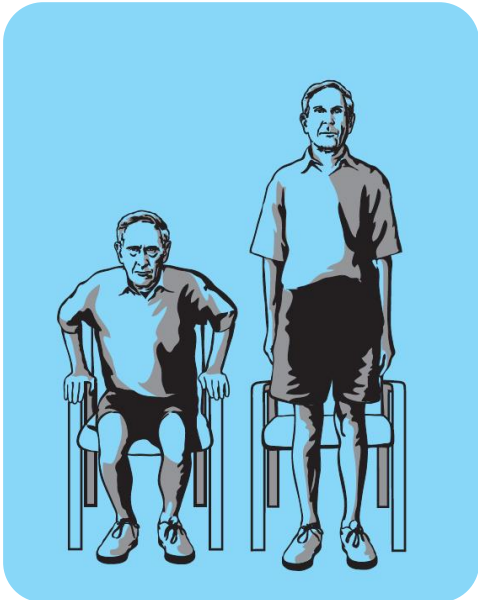
2. U bent het afgelopen half jaar niet gevallen.
3. U loopt (bijna) nooit met een loop hulpmiddel.

Programma 2 wisselt zitten in de stoel en staande oefeningen af. Dit programma bestaat uit oefeningen die zowel zittend als staan gedaan worden. Zo wordt uw spierkracht verbeterd, maar er wordt wel meer gevraagd van uw evenwicht en balans. Houd uzelf goed in de gaten en neem een pauze als u merkt dat het te zwaar wordt.

Als u tijdens het oefenen merkt dat u het benauwder krijgt of kortademiger wordt, last krijgt van pijn op de borst of duizeligheid, neemt dan contact op met de huisarts.

Programma 1

Oefening	Uitleg	Herhalingen
----------	--------	-------------

rechterbeen		
Opstaan vanuit de stoel 	Sta rustig op uit de stoel, blijf even staan en ga rustig weer zitten.	Week 1: 5 Week 2: 7 Week 3: 9 Week 4: 12 Week 5: 15