

Leefregels en oefeningen bij een pectus operatie

U heeft of zal binnenkort een pectus operatie ondergaan, ook wel een borstwandcorrectie. Er zijn 2 soorten afwijkingen aan de borstwand, namelijk:

- Een pectus excavatum (ook wel trechterborst) wat betekend dat het borstbeen naar binnen staat.
- Of een pectus carinatum (ook wel kippenborst) waarbij het borstbeen naar buiten staat.

Beide afwijkingen kunnen operatief gecorrigeerd worden. Bij een naar binnen staand borstbeen wordt meestal een Nuss-bar operatie uitgevoerd. Bij een pectus carinatum vindt een operatie volgens Abramson plaats. In beide gevallen zal u na de operatie fysiotherapie krijgen, tijdens uw opname en in de thuissituatie. Zowel voor, tijdens als na de operatie is het belangrijk om in beweging te blijven. Hoe u dit doet leest u in deze folder.

Voor de operatie

De operatie vraagt veel van uw lichaam. Daarom is het van belang dat u de operatie met een zo goed mogelijke conditie in gaat. Blijf binnen uw mogelijkheden goed in beweging. Dit is goed voor het hart, de longen en uw spieren. U verkleint hiermee de kans op een longontsteking na de operatie.

Na de operatie in het ziekenhuis

Om uw herstel te bevorderen, vragen we u al snel uit bed te komen. We begrijpen dat dit aan het begin niet altijd gemakkelijk is. U kunt altijd om hulp vragen. De eerste keer zal u ook met hulp uit bed komen. Het is belangrijk dat de pijn onder controle is. Mocht dit niet het geval zijn, geef dit dan direct aan bij de verpleegkundige.

De dag van de operatie (dag 0)

Het is belangrijk dat u goed diep in en uit ademt op een rustige tempo. Uw houding is ook van belang. Probeer als de pijn het toelaat met de rugleuning van het bed omhoog te zitten. Een goede houding is beter voor de longen en zorgt ervoor dat u goed kunt hoesten. U mag op de dag van de operatie al zelf starten met de ademhalingsoefeningen uit deze folder.

Dag 1

De fysiotherapeut komt bij u langs. De ademhalingsoefeningen uit deze folder worden samen met u doorgenomen. Het is belangrijk, dat u de oefeningen ieder uur zelfstandig gaat uitvoeren. Ook komt u vandaag uit bed. Hierin wordt u de eerste keer begeleid. We gebruiken hiervoor de boomstammethode. De methode staat verderop in de folder uitgelegd. Er staat een stoel in de buurt van uw bed waarin u even kan zitten. Als even opzitten goed gaat, proberen we ook een paar passen met u te lopen. U mag vandaag het opzitten en lopen rustig gaan opbouwen naar kunnen. Het is belangrijk om meermaals per dag uit bed te komen in plaats van 1x heel lang. Probeer zo snel mogelijk weer voldoende te bewegen na de operatie. Dit helpt om de ontlasting op gang te krijgen en om trombose (een bloedstolsel wat een bloedvat kan verstoppen) te voorkomen.

Dag 2 en verder

Hoe gaat het met oefenen en uit bed komen? Samen herhalen we de ademhalingsoefeningen en gaan we het bewegen verder uitbreiden door langere afstanden op de gang te lopen. Als u thuis een trap heeft, kunnen we dit ook oefenen als dit nodig is.

Ademhalingsoefeningen

Doordat u bent geopereerd kan het ademen soms lastig gaan. De borst 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. Probeer elk uur te oefenen (behalve 's nachts als u slaapt). Direct na de operatie kunnen deze oefeningen al in rugligging op bed worden uitgevoerd. De beste houding waarin u later kunt oefenen, is echter zo rechtop mogelijk in bed of in de stoel.

Oefening 1

De volgende oefening is belangrijk bij het vrij maken van slijm in de longen na een operatie. De beste houding om dit te oefenen is zoveel mogelijk rechtop zittend in bed of in een stoel.

- Stap 1: Rustig inademen via de neus en uitademen met getuite lippen via de mond (5-8 herhalingen). Ontspan u en concentreer op de ademhaling.
- Stap 2: Maximaal diep inademen via de neus. Probeer dan de lucht 4 seconden vast te houden en daarna rustig uit te ademen met getuite lippen via de mond (3-5 herhalingen). Hiermee zorgt u ervoor dat de lucht overal in de longen komt en het slijm wordt losgemaakt. Er komt nu lucht achter het slijm en dat helpt om het hoger in de longen te laten komen.
- Stap 3: Rustig inademen en hierna snel en kort uitademen met geopende mond ('huffen') (3 herhalingen), *zie foto*. De lucht komt heel snel uit de longen en neemt het slijm een beetje mee naar boven. Doe alsof je op een bril ademt om deze schoon te maken. Neem steeds de tijd tussen de keren dat u het doet.



huffen, kort en snel ademen met geopende mond

- Stap 4: Probeer krachtig te hoesten.

Deze 4 stappen kunt u herhalen tot u het gevoel hebt, dat er geen slijm meer in de longen is. Lukt het niet meteen om het slijm hiermee op te hoesten, probeer het dan een uur later nog een keer. Soms

gebeurt het dat u tijdens stap 2 of stap 3 al een hoestprikkel krijgt. Dit betekent dat het slijm al hoog in de longen is gekomen. Probeer dan meteen krachtig te hoesten.

Oefening 2

Deze oefening kunt u doen als u erg kortademig bent, bijvoorbeeld na een inspanning of na het hoesten.

- Stap 1: Rustig en diep inademen via de neus. Probeer hierbij een buikademhaling toe te passen.
- Stap 2: Langzaam uitademen met getuitede lippen via de mond, *zie foto*.



met getuitede lippen ademen (pursed lip breathing)

Tijdens de ademhaling moet u erop proberen te letten, dat bij het inademen de ademhaling zo laag mogelijk in de buik komt. Hierbij kunt u de handen op de buik leggen en tijdens de inademing de handen op laten komen. Bij de uitademing kunt u helpen om de handen een klein beetje naar binnen te drukken. Probeer erop te letten dat de schouders tijdens de inademing niet te veel omhoog gaan.

Dit geheel kunt u zo nodig meerdere keren herhalen. Als het goed gaat, kunt u dit ook tijdens het lopen proberen.

Oefening 3

U krijgt ook een spirometer. Dit is een apparaat om een diepe inademing te oefenen. Hieronder staat een voorbeeld van een spirometer, in dit geval de B-Spiro.



Spirometer, type B-Spiro

De spirometer werkt als volgt:

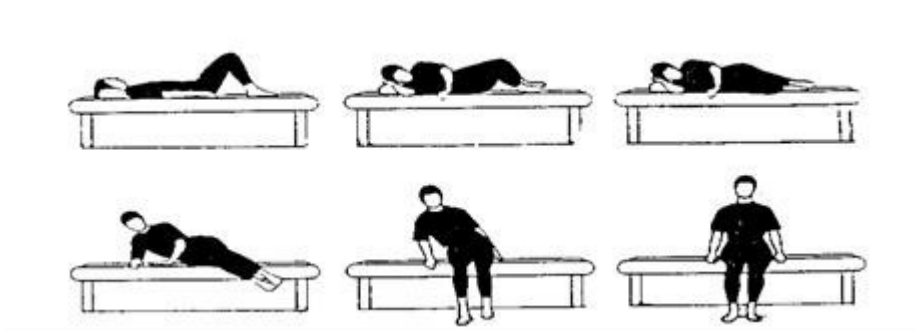
- Adem in (zuigen) via het mondstuk van de B-Spiro (*zie afbeelding*).
- In de linkerkolom stijgt het gele buisje terwijl u inademt. Het gele buisje moet tussen de twee zwarte streepjes blijven terwijl u inademt.
- In de rechterkolom stijgt gelijktijdig een witte schijf. Probeer deze witte schijf zo hoog mogelijk te krijgen.
- U voert deze oefening het liefst ieder half uur uit met 5 herhalingen achter elkaar. Als dit (nog) niet lukt, kunt u het ieder uur doen.

Uit bed komen

Om te gaan zitten, komt u 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.
- Om het de eerste dagen na de operatie makkelijker te maken, kunt u eerst de rugleuning van het bed een stuk omhoog zetten, voordat u overeind komt.

Weer terug naar rugligging is hetzelfde als hierboven beschreven, maar dan in omgekeerde volgorde.



uit bed komen

Na ontslag uit het ziekenhuis

Leefregels

Uw lichaam is nog aan het herstellen van de operatie. Het is belangrijk dat u onderstaande regels in acht neemt.

De eerste 4 weken na ontslag

Het is belangrijk dat u de eerste twee weken na de operatie voorzichtig bent. Dit betekent dat u de eerste twee weken niet naar uw werk of studie/school gaat. Daarna kan dit wel weer, maar alleen als u gebracht en gehaald wordt. Probeer fysiek contact op de borstwand te voorkomen. Vermijd drukke ruimtes om botsingen te voorkomen.

Blijf ook de ademhalingsoefeningen met de spirometer doen na ontslag. Hiermee oefent u de diepe (buik)ademhaling en voorkomt u ontstekingen.

Wat mag u **niet** doen?

- Contactsporten.
- Zware voorwerpen tillen, zoals een koffer, boodschappentas of schooltas.
- Ga niet naar drukke ruimtes, zoals het openbaar vervoer of een café.
- Zelf autorijden, (brom)fietsen of motorrijden, paardrijden of iets anders besturen.

Wat mag u **wel** doen?

- De romp buigen en draaien, op geleide van de pijn.
- Op uw zij liggen, op geleide van de pijn.
- Wandelen en fietsen op een hometrainer.
- Douchen. Na 2 weken mag u ook een bad nemen, mits de wond dicht is.
- Rustig zwemmen (ook na 2 weken als de wond dicht is).

Na 4 weken

Na 4 tot 6 weken kunt u de meeste dingen weer doen die u voor de operatie deed. Dit kunt u het beste onder begeleiding van de fysiotherapeut doen. Na 6 weken komt u op controle bij de chirurg. Met de chirurg bespreekt u opnieuw de leefregels.

- Start met conditietraining.
- Start met rustige krachtoefeningen voor het bovenste lichaamshelft.
- Zelf autorijden, fietsen of met het openbaar vervoer gaan.

Na 2 maanden

De eerste 2 maanden na de operatie mag u nog geen zware voorwerpen tillen. Ook mag u nog niet sporten. Na 2 maanden mag u beginnen met sporten. Start eerst alleen met trainen. Nog geen partij vormen, wedstrijden of contactsporten beoefenen. Ook mag u weer wat zwaardere voorwerpen tillen, zoals bijvoorbeeld een zware tas.

Na 3 maanden

In principe zijn er na 3 maanden geen restricties meer. U mag 3 maanden na de operatie weer alles doen, zoals (wedstrijden) sporten en zware voorwerpen tillen. Als u toch nog pijn krijgt, stop dan met de activiteit.

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.

576213032024