

Training thuis voor uw longoperatie

Prehabilitatie: fysiotherapie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

1. Inleiding

Binnenkort krijgt u een longoperatie. Uw arts heeft met u besproken dat het belangrijk is dat u zo fit mogelijk uw operatie ingaat. Daarom bieden we u een speciaal programma aan, ook wel prehabilitatie genoemd. Het doel van prehabilitatie is uw algehele conditie te verbeteren.

In de algemene folder hierover die u ook heeft gekregen, kunt u lezen uit welke onderdelen dit programma bestaat.

In deze folder staat de uitleg voor de oefeningen die u thuis kunt doen. Tijdens de intake legt de fysiotherapeut deze ook aan u uit.

2. Uitleg voor het zelf doen

2.1 Training voor thuis en activiteitenmeter

Training thuis

Op de dagen dat u niet in het ziekenhuis hoeft te trainen, traint u zelf. U probeert om elke dag 60 minuten (liefst achter elkaar) te fietsen of te wandelen. U doet dit op een tempo dat u als niet heel rustig, maar ook niet heel zwaar vindt. Lukt dit niet, dan mag u bijvoorbeeld ook 3 keer per dag 20 minuten trainen.

Belangrijk is dat u voldoende rust en inspanning afwisselt. Rust bijvoorbeeld na een drukke ochtend en ga daarna pas wandelen of fietsen.

Stappen tellen

Om te kunnen zien of u vooruit gaat, vult u elke dag in hoeveel stappen u gelopen heeft.

Dit kunt u meten met een mobiele telefoon met internet of stappenteller (bijv. Fitbit) die u altijd draagt. De stappen vult u in in het logboek of als u deze gebruikt, in de Luscii-app.

Hoe u een stappenteller op uw mobiele telefoon kunt zetten, vindt u op deze websites:

- www.iphoned.nl/tips/stappenteller-iphone-uitleg
- www.androidplanet.nl/apps/beste-stappenteller-apps

Als u zelf geen mobiele telefoon of stappenteller heeft, kunt u tijdelijk een stappenteller van ons gebruiken.

2.2 Training inademingsspieren

Elke keer dat u ademhaalt, gebruikt u uw ademhalingsspieren.

Ademhalen kost dus spierkracht. Als deze spierkracht laag is, is de kans dat u problemen krijgt met uw longen groter.

U kunt de spierkracht van de ademhalingsspieren vergroten door ze te trainen. We willen de kracht van de ademhalingsspieren voor de operatie te vergroten. Zo proberen we de kans op complicaties na de operatie zo klein mogelijk te maken. Ook bent u daardoor na de operatie sneller weer fit.

Trainen met de 'Threshold IMT'

De 'Threshold IMT' is een apparaatje waarmee de kracht en het uithoudingsvermogen van uw inademingsspieren getraind wordt.

De Threshold werkt met tegendruk, waar u doorheen ademt.

- Bij het inademen voelt u tegendruk.
- Bij het uitademen is er geen extra druk.

De fysiotherapeut leert u het apparaat te gebruiken.

Tijdens de eerste ontmoeting met de fysiotherapeut wordt uw maximale inademingsspierkracht gemeten. Zo wordt de beginwaarde van de training bepaald. De weerstand die u tijdens het ademen voelt, mag niet te zwaar maar ook niet te licht zijn. Na iedere training geeft u aan hoe zwaar het is. Hiervoor gebruiken we de BORG-score (zie tabel op de volgende pagina).

6	
7	Zeer, zeer licht
8	
9	Zeer licht
10	
11	Tamelijk licht
12	

13	Redelijk zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Zeer zwaar
18	
19	Zeer, zeer zwaar
20	

Het is niet de bedoeling dat u zelf thuis het oefenschema verandert. De tegendruk wordt alleen aangepast samen met de fysiotherapeut tijdens de trainingsmomenten in het ziekenhuis.

Hoe traint u?

- U start met de weerstand die de fysiotherapeut heeft ingesteld.
- Breng het mondstuk aan op het stelmechanisme (dit kan maar op één manier).
- Ga in een comfortabele houding zitten, met de ellebogen op een tafel. Pak de Threshold met beide handen vast.
- Zet de neusklem op de neus zodat u alleen door de mond kunt ademen.
- Ontspan en plaats de lippen rond het mondstuk.
- Adem in met genoeg kracht om de klep te openen. Als u de lucht hoort stromen, gaat het goed. Dit zal vermoeiend zijn, maar mag nooit uitpuddend zijn.
- Adem dan ook weer via het mondstuk uit.
- Doe twee keer per dag 2 keer 15 ademhalingen, dus bijvoorbeeld 's ochtends 2 keer 15 ademhalingen met een korte pauze ertussenin én 's avonds 2 keer 15 ademhalingen met een korte pauze ertussenin.

- In de korte pauze tussen de 2 series van 15 herhalingen door moet het gevoel van benauwdheid meteen verdwijnen. Als dat niet zo is, past de fysiotherapeut de weerstand aan.
- Na iedere training vult u het logboek in (zie punt 2.5). Neemt u dit logboek mee naar de fysiotherapeut, zodat hij kan zien hoe de trainingen gaan.
- Neem ook het Threshold-apparaatje mee naar de training, zodat de fysiotherapeut de weerstand zo nodig kan wijzigen.

Klachten

U moet stoppen met trainen bij:

- Pijn op de borst.
- Zwaar gevoel in de armen.
- Gevoel van 'niet lekker' zijn.
- Koorts boven de 38,5°C.

Geef deze klachten de volgende training aan bij de fysiotherapeut. Als de klachten toenemen, neem dan contact op met uw huisarts.

Schoonmaken

Spoel de Threshold 1 keer per dag af met lauw water zonder zeep. Gebruik geen heet of gekookt water. Laat het daarna drogen.

Let op: ná de operatie mag u de Threshold niet meer gebruiken.

2.3 Ademhalings- en slijmklaringsoefeningen

Na uw operatie is het belangrijk om goed diep te ademen en slijm op te hoesten. Door uw longen zo goed mogelijk te gebruiken verkleint u de kans op complicaties. De ademhalingsoefeningen hierna helpen hierbij. Doe deze oefeningen ieder uur na de operatie. Als u in het ziekenhuis ligt, helpt de fysiotherapeut u hierbij.

Zitten, staan en lopen stimuleren de ademhaling. Daarbij wordt uw ademhaling vanzelf dieper. Het is belangrijk dat u hier zo snel mogelijk na de operatie mee begint. U wordt dan ook sneller weer fit.

- *Diepe ademhaling*

Het doel is om uw longen goed te vullen, door zoveel mogelijk lucht in te ademen. Dit doet u door lucht via uw neus in te ademen en door uw mond met getuete lippen uit te ademen.

Doe dat in deze houding:

- Probeer zo rechtop mogelijk te gaan zitten.
- Adem rustig in en uit. Doe dit 3 keer.
- Adem daarna rustig zo diep mogelijk in en probeer deze ademhaling 3 tellen vast te houden.
- Blaas daarna in ongeveer 6 tellen rustig alle lucht uit.
- Doe dit 4 keer.

- *Huffen en hoesten*

Het doel hiervan is het slijm uit de longen omhoog te brengen.

- Houd een kussentje stevig op de wond gedrukt.
- Adem in en probeer goed te huffen of hoesten.
- Bij huffen ademt u iets dieper in dan u normaal zou doen. Adem krachtig in 1 tel uit. Doe alsof u een spiegel of bril beslaat, maar dan krachtiger. Vorm het woord huf.
- Herhaal het huffen of hoesten niet vaker dan drie keer achter elkaar.
- Adem daarna rustig en herhaal de ademhalingsoefeningen als er nog slijm zit.

U mag stoppen met de ademoefeningen als u niet vaak meer op bed hoeft te liggen en er geen problemen meer zijn met de ademhaling. Uw fysiotherapeut vertelt u wanneer u kunt stoppen met de oefeningen.

2.4 Luscii-app (fysiotherapie)

Het doel van deze app is om u te helpen bij het doen van het prehabilitatie-programma. In de app vindt u alle informatie over het programma. Elke dag krijgt u in de app een overzicht. Deze staan onder het kopje 'Vandaag'. Dit vult u in.

- *Stappen*
Hierbij vult u aan het eind van iedere dag het aantal stappen in van uw mobiele telefoon of stappenteller.
- *Ademhalingsoefeningen*
 - Hierbij vult u iedere dag in op welke weerstand van de Threshold (inademingsapparaatje) u geoefend heeft. Dit vult u apart in voor de ochtend en apart voor de middag.
 - Borgscore: hierbij geeft u aan hoe zwaar u het trainen met de Threshold vond. Vul ook dit apart in voor de ochtend en de middag.
- *De beweegtijd*
Hierbij geeft u aan het einde van iedere dag aan hoeveel tijd u heeft gewandeld en/of gefietst.
- *De fitnessresultaten*
Hierbij vult u samen met de fysiotherapeut per apparaat in op welke weerstand u geoefend heeft (op maandag, woensdag en vrijdag).

2.5 Papieren logboek

Als u geen gebruik wilt of kunt maken van de Luscii-app dan krijgt u van ons een papieren logboek.

3. Tot slot

Wilt u nog iets weten? Bel ons dan gerust:

- De afdeling Fysiotherapie van het ziekenhuis
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 - 16.30 uur,
tel. (078) 652 37 86.
- Fysiotherapiepraktijk Fysioooo
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 - 12.30 uur
en van 13.00 tot 17.00 uur, tel. (078) 654 12 57.

Geef hier uw mening over onze folder: www.asz.nl/foldertest

Albert Schweitzer ziekenhuis
mei 2022
pavo 1767