

Training thuis voor uw operatie

Prehabilitatie: fysiotherapie

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

**albert
schweitzer**

1. Inleiding

Binnenkort krijgt u een operatie. 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 gehele 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 voor u niet heel rustig, maar ook niet heel zwaar is. 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 (bijvoorbeeld Fitbit) die u altijd draagt. De stappen vult u in in het logboek.

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 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.

2.3 Papieren logboek

Hierbij vult u de volgende items in.

- *Stappen*

Hierbij vult u aan het eind van iedere dag het aantal stappen in van uw mobiele telefoon of stappenteller.

- *De beweegtijd*

Hierbij geeft u aan het einde van iedere dag aan hoeveel tijd u heeft gewandeld en/of gefietst.

Neem dit dagboek bij iedere training mee naar de fysiotherapie zodat u samen kunt bijhouden hoe het bewegen thuis gaat.

3. Tot slot

Wilt u nog iets weten? Bel ons dan gerust. De afdeling klinische fysiotherapie van het ziekenhuis is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur, tel. (078) 652 37 86.

Albert Schweitzer ziekenhuis
juli 2022
pavo 1780