

Fysiotherapie / Chirurgie / Urologie

## **Adviezen voor ademhaling, beweging en inspanning**

Na een buikoperatie

### **Inleiding**

U krijgt binnenkort een buikoperatie. Of u heeft een buikoperatie gehad. De fysiotherapeut geeft u advies voor uw ademhaling en uw beweging. Ook geeft de fysiotherapeut u advies over de inspanningen die u aankunt. Na de uitleg kunt u hier zelf mee aan de slag. Hier kunt u de adviezen rustig nalezen.

### **Adviezen voor uw ademhaling**

Na de buikoperatie is uw buik gevoelig. Hierdoor kan het moeilijk zijn om diep door te ademen. Ook beweegt u de eerste dagen na uw operatie minder dan normaal. Hierdoor is er een risico op een infectie aan uw longen. Daarom is het belangrijk om goed en diep door te ademen.

Het is belangrijk dat u overdag elk uur 5 keer zo diep mogelijk doorademt. Haal adem door uw neus. Adem rustig uit door uw mond. Blaas de lucht uit uw longen. Lukt het niet om door uw neus in te ademen? Dan kunt u ook door uw mond inademen.

Na het doorademen moet u hoesten. Ga zo rechtop mogelijk zitten in uw bed of in een stoel. Ondersteun uw buik met een kussen of met uw handen. Adem eerst diep in voordat u gaat hoesten. Hierdoor gaat het hoesten makkelijker en is het minder pijnlijk.

### **Medicijnen tegen de pijn**

U krijgt medicijnen tegen de pijn. Als uw pijn onder controle is kunt u zich beter bewegen in bed en beter uit bed komen. Ook kunt u dan beter doorademen en hoesten. Is de pijnmedicatie niet genoeg? Geef dit dan aan bij de verpleegkundige van uw afdeling of bij de pijnverpleegkundige. De pijnverpleegkundige is de verpleegkundige die uw pijnmedicatie regelt. Deze verpleegkundige komt na uw operatie iedere dag bij u langs.

## Oefeningen in bed of op de stoel

De fysiotherapeut legt u uit waarom het belangrijk is om te blijven bewegen. Ook in bed of in een stoel kunt u bewegen. Doe de volgende oefeningen 3 keer per dag:

- Trek uw voeten op en duw ze weg. Doe dit 5 keer.
- Duw uw knieën in het matras. Doe dit 5 keer.
- Trek uw linkerknie op. Trek daarna uw rechterknie op. Doe dit 5 keer.
- Knijp uw billen samen. Doe dit 5 keer.

## Uit bed komen

Na uw operatie heeft u een buikwond. Hierdoor kan het moeilijk zijn om uit bed te komen. Het is belangrijk om te blijven bewegen. Zo blijft uw kracht en conditie goed. Daarnaast is beweging goed voor de ademhaling, de bloedsomloop en de stoelgang.

De fysiotherapeut leert u daarom hoe u vanuit uw zij uit bed komt. Trek beide benen op en draai op uw linker- of rechterzij. Duw uzelf met 1 arm omhoog totdat u zit. Lukt het niet om op uw zij te gaan liggen? Zet de rugsteun van uw bed omhoog. Zo zit u rechtop in bed. Draai naar de bedrand zodat u met uw benen over de rand op het bed zit.

## Wandelen

Als het kan en mag kunt u in het ziekenhuis wandelen. Dit zijn enkele tips om in het ziekenhuis te wandelen:

- Heeft u een infuus, katheter of een drain? Dan kan zelfstandig bewegen lastig voor u zijn. Dit betekent niet dat dit niet kan. De fysiotherapeut kijkt samen met u wat kan. Wellicht kunt u met een hulpmiddel zoals een rollator wandelen.
- Als u zelf veilig en goed kunt bewegen geeft de fysiotherapeut u advies hoe u het wandelen kunt opbouwen in duur en aantal keer.

## Fietsen

Op de verpleegafdeling Chirurgie en Urologie is een hometrainer. De fysiotherapeut kijkt samen met u of u mag en kunt fietsen. Als u mag fietsen maakt de fysiotherapeut een oefenschema. In dit schema staat hoe vaak en hoe lang u mag fietsen. Als het kan mag u meerdere keren per dag alleen fietsen.

## Buikwond en buikspieroefeningen

Na uw buikoperatie kan het zijn dat u een stoma (of urostoma) heeft. Met uw buikwond is het belangrijk om na uw operatie rustig aan te doen. De volgende tips helpen u hierbij:

- Tot 8 weken na de buikoperatie mag u uw buikspieren niet te veel belasten. Dit betekent dat u niet mag tillen en geen zware spullen dragen. Til maximaal 10 kilo. Als het nodig is kunt u een steunband dragen. Voor meer informatie en advies kunt u terecht bij de stomaverpleegkundige.
- Gebruik de armsteun boven uw bed niet om uzelf rechtop te zetten.
- Ga langzaam meer wandelen. Luister goed naar uw lichaam.
- Ga langzaam meer fietsen. Luister goed naar uw lichaam.

Het is belangrijk om uw buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren langzaam te trainen om ze te versterken. U traint deze spieren op de volgende manieren:

- Probeer na de operatie uw billen van het matras op de tillen. Doe dit maximaal 5 keer.
- Kom vanuit uw zij uit bed.
- Ga op de bedrand of in de stoel goed rechtop zitten. Strek uw linkerarm langs uw hoofd omhoog. Strek daarna uw rechterarm langs uw hoofd omhoog.

### **Algemeen**

- Luister naar uw lichaam en pas uw activiteiten hier op aan.
- Verminder uw activiteiten op de zogenoemde “dip-dagen”.
- Tijdens of na een inspanning kunt u zich vermoeid voelen. Normale signalen van vermoeidheid zijn:
  - o Warmte (bijvoorbeeld een rode kleur in het gezicht)
  - o Kortademigheid (moeite met voeren van een gesprek)
- Bent u 1 uur na de activiteit nog vermoeid? Maak de activiteit de volgende keer minder zwaar.
- Om uw conditie te verbeteren moet u na activiteiten een beetje vermoeid zijn. Dat is heel normaal en goed om sterker te worden.
- U mag zich vermoeid voelen na een inspanning. Maar zorg er steeds voor dat u nog kun blijven praten.
- De volgende signalen zijn niet wenselijk na een inspanning:
  - o Gevoel van benauwdheid
  - o Gevoel van onwel worden, misselijkheid en overmatig transpireren

### **Weer thuis**

Zojuist genoemde adviezen kunt u ook gebruiken als u weer thuis bent. Het is heel normaal dat u zich in het begin wat vermoeid voelt. Het herstel kan enkele maanden duren. Probeer elke dag uw activiteiten een beetje uit te breiden. Blijf luisteren naar uw lichaam.

### **Veel succes!**

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

#### **Afdeling Fysiotherapie**

routenummer 56

☎ (077) 320 67 15

#### **VieCuri Medisch Centrum**

##### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

##### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)