

Fysiotherapie

Fysiotherapie vóór uw hartoperatie

Algemene informatie

Inleiding

Binnenkort ondergaat u een hartoperatie. Om u zo goed mogelijk op de operatie voor te bereiden en de kans op problemen na de operatie te verkleinen, bieden wij u een trainingsprogramma aan voor uw ademspieren. In deze folder leest u er meer over.

Waarom ademspiertraining?

Elke keer dat u ademhaalt, gebruikt u bepaalde spieren. Ademhalen vraagt dus spierkracht. Als het goed is, past de spierkracht die u nodig heeft om te ademen bij uw leeftijd, geslacht en activiteitsniveau. Maar deze spierkracht kan afnemen. Wanneer de spierkracht laag is, neemt de kans op problemen van de luchtwegen toe. Gelukkig kan de spierkracht van de ademhalingsspieren worden vergroot door ze te trainen. Hierdoor herstelt u na de operatie gemakkelijker en is er minder kans op een longontsteking.

Eerste afspraak

Tijdens de eerste afspraak maakt de fysiotherapeut een risicoprofiel. Patiënten met een hoog risicoprofiel hebben meer kans op longproblemen na de hartoperatie dan patiënten met een laag risicoprofiel.

Heeft u een hoog risicoprofiel? Dan adviseren we u om te gaan starten met een ademspiertraining. Uit onderzoek is gebleken dat patiënten met een hoog risicoprofiel minder kans hebben op longproblemen wanneer zij de ademspiertraining gevolgd hebben.

Bij een laag risicoprofiel wordt de ademspiertraining niet gestart, omdat u geen extra risicofactoren heeft.

Ademspiertraining met de Threshold

Om uw ademspieren te trainen maakt u gebruik van een apparaat, de Threshold. De fysiotherapeut stelt een oefenschema voor u op en u gaat thuis met de Threshold trainen. De training start zo spoedig mogelijk in voorbereiding op uw hartoperatie. Om een optimaal resultaat te bereiken is het belangrijk dat u elke dag 2 keer traint, 15 tot 20 minuten per keer.

In de weken tot de operatie bespreekt u regelmatig met uw fysiotherapeut hoe het gaat en bij vragen kunt u altijd contact opnemen met uw fysiotherapeut.

De Threshold wordt beschikbaar gesteld vanuit het ziekenhuis en hoeft u niet zelf aan te schaffen.

Bewegingsadviezen

Tijdens de voorbereiding op uw hartoperatie is het belangrijk dat u zoveel mogelijk blijft bewegen. Dit geldt zowel voor patiënten met een hoog- als een laag risicoprofiel.

Als u zich goed genoeg voelt, probeert u dan zoveel mogelijk door te gaan met uw dagelijkse activiteiten, zoals wandelen, fietsen en traplopen.

Als u twijfelt of u een bepaalde activiteit mag doen, neem dan contact op met uw arts of met uw fysiotherapeut.

Fysiotherapeuten

- Evelien Ketellapper ☎ (077) 320 68 34
- Hetty Rutten ☎ (077) 320 68 28
- Anne-Marie Willems ☎ (077) 320 68 43

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 56 02

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

internet: www.viecuri.nl

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22