

Fysiotherapie / Chirurgie / Urologie

Ademhaling-, beweeg- en inspanningsadviezen

Na een buikoperatie

Inleiding

Dit informatieboekje gaat over de fysiotherapeutische begeleiding na een buikoperatie. De fysiotherapeut geeft ademhalings- beweeg- en inspanningsadviezen waar u, na instructie, zelf mee aan de slag gaat.

Ademhalingsinstructies

- Na de operatie is uw buik gevoelig. Dat maakt dat het diep doorademen moeilijker is. Dit is echter wel heel belangrijk, omdat u de eerste dagen minder beweegt dan normaal. Hierdoor is er een risico op een infectie aan de longen.
- Het is belangrijk dat u overdag ieder uur:
 - o 5x zo diep mogelijk doorademt.

Indien mogelijk diep inademen door de neus en rustig uitademen/uitblazen door de mond. Lukt het niet door de neus dan mag inademen ook door de mond.

- Na het doorademen moet u hoesten.
Probeer zo rechtop mogelijk te gaan zitten in bed of in de stoel. Steun de buik met een kussentje of uw handen. Voor het hoesten eerst diep inademen. Dit maakt het hoesten gemakkelijker en minder pijnlijk.

U krijgt medicatie tegen de pijn. Als de pijn goed onder controle is, kunt u zich beter verplaatsen in bed, beter uit bed komen en beter doorademen en hoesten. Mocht de pijnmedicatie niet voldoende zijn, geef dit dan aan bij de verpleegkundige van de afdeling of bij de PPS-verpleegkundige. De PPS-verpleegkundige is de verpleegkundige die de pijnmedicatie regelt. Deze komt na de operatie dagelijks bij u langs.

Oefeningen in bed of op de stoel

De fysiotherapeut zal u wijzen op het belang van bewegen.

Probeer 3x per dag:

- o 5x uw voeten op te trekken en weg te duwen
- o 5x uw knieën in het matras duwen
- o 5x uw beide knieën om en om optrekken
- o 5x uw billen samenknijpen

Mobiliseren uit bed

- In verband met de buikwond leert u van de fysiotherapeut om via zijlig uit bed te komen: trek beide benen op, draai op de zij en duw u met de arm op tot zit.
- Indien via zijlig niet lukt, kunt u gebruik maken van het bed door de rugsteun omhoog te plaatsen en vanuit een zitpositie in bed naar een zitpositie op de bedrand te komen.
- Mobiliseren is belangrijk om de kracht en de conditie op peil te houden. Het stimuleert ook weer de ademhaling, de bloedsomloop en de stoelgang.

Wandelen

- U hebt waarschijnlijk een infuus, een katheter en/of drain(s). Dit beperkt het zelfstandig bewegen, maar maakt het niet onmogelijk. De fysiotherapeut bepaalt samen met u de mogelijkheden. Indien nodig krijgt u een hulpmiddel bv een rollator in bruikleen.
- Indien u veilig en zelfstandig kunt mobiliseren dan geeft de fysiotherapeut u advies over het opbouwen van het wandelen in duur en frequentie.

Hometrainer/fietsen

- Op de afdeling chirurgie/urologie is een hometrainer aanwezig. In overleg met de fysiotherapeut wordt bepaald of fietsen tot de mogelijkheden behoort.
- De fysiotherapeut bepaalt een oefen- en opbouwschema.
- Indien mogelijk mag u meerdere keren per dag zelfstandig fietsen.

Buikwond/buikspieroefeningen

Na uw buikoperatie kan het zijn dat u een (uro)stoma heeft.

- De eerste 6 a 8 weken na de buikoperatie (ook bij laparoscopische ingreep) mogen uw buikspieren nog niet teveel worden belast. Dus niet tillen en geen zware lasten dragen. Maximaal 10kg. Draag zo nodig een steunband. Informeer bij de stomaverpleegkundige.
- De papegaai in bed vermijden.
- Het wandelen op geleide van uw mogelijkheden opbouwen
- Fietsen of hometrainer op geleide van mogelijkheden opbouwen.
- Het is goed om langzaam uw buikspieren, oftewel uw “natuurlijke” spierkorset te verstevigen.
- Het natuurlijke spierkorset bestaat uit buik-, bil-, rug- en bekkenbodemspieren. Deze kunt u op de volgende manier trainen:
 - o U mag na de operatie wel proberen uw billen van het bed op te tillen, max 5 herhalingen.
 - o U komt via zijlig uit bed.
 - o Ga op de bedrand of in de stoel goed rechtop zitten en strek uw armen om en om boven uw hoofd uit.

Algemeen

- Luister naar uw lichaam en pas uw activiteiten hier op aan.
- Verminder uw activiteiten op de zogenoemde “dip-dagen”.
- Tijdens of na inspanning kunt u normale signalen van vermoeidheid opmerken door:
 - o warmte (bijv. rode kleur in het gezicht).
 - o kortademigheid (moeite met voeren van een gesprek).
- Als u 1 uur na de activiteit nog vermoeid bent, overweeg dan om de volgende keer de activiteit minder intensief te maken.
- Om uw conditie te verbeteren zal er na activiteiten wel enige vorm van vermoeidheid moeten zijn opgetreden.
- Vermoeidheid mag, maar zorg er te allen tijde voor dat u nog de mogelijkheid heeft om te blijven praten.
- Signalen die niet wenselijk zijn na inspanning:
 - o Gevoel van benauwdheid.
 - o Gevoel van onwel worden, misselijkheid, overmatig transpireren.

Weer thuis

Als u weer thuis bent gelden bovenstaande regels en adviezen ook. Vermoeidheid in deze fase is een heel normaal verschijnsel. Het herstel kan enkele maanden in beslag nemen. Probeer wel elke dag uw activiteiten een beetje uit te breiden. Blijf luisteren naar uw lichaam.

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

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl