

Fysiotherapie na een hartoperatie

Aandacht voor uw borstbeen	2
Ademhalingsoefeningen	2
De serie oefeningen	3
Oefenschema	4
Ademvolumetrainer	4
Hoe gaat u oefenen?	5
Aanwijzingen bij het oefenen	6
Trainingsdagboek week 1 (bereikt volume)	7
Trainingsdagboek week 2 (bereikt volume)	8
Trainingsdagboek week 3 (bereikt volume)	9
Trainingsdagboek week 4 (bereikt volume)	11
Trainingsdagboek week 5 (bereikt volume)	12

U krijgt binnenkort een hartoperatie. Voor en na deze operatie krijgt u fysiotherapie. De fysiotherapeut heeft u verteld wat dit inhoudt. Als extra informatie krijgt u deze brochure. Hierin leest u hoe u uw borstbeen moet beschermen na de operatie. Ook leest u hoe u uw longen vóór de operatie kunt trainen om ze in een goede conditie te krijgen en hoe u ze ná de operatie in goede conditie houdt. Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie van Nij Smellinghe, telefoonnummer (0512) 588 245.

Aandacht voor uw borstbeen

Bij een operatie aan het hart wordt uw borstbeen in de lengte geopend. Na de operatie wordt uw borstbeen weer gesloten door beide delen goed aan elkaar vast te maken. Maar het duurt nog zes weken voordat uw borstbeen weer zo stevig is als voor de operatie. Tot die tijd moet u voorzichtig zijn met uw borstbeen. Dit betekent:

- niet fietsen (hometrainer mag wel)
- niet autorijden
- niet zwaar tillen (als u tilt dan het liefst met twee handen tillen)
- bij ademhalingsoefeningen moet u uw borstbeen goed beschermen met een speciaal kussentje
- U krijgt in het ziekenhuis geen 'papegaai' (ketting met handvat om overeind te komen) boven uw bed, maar een touw aan het voeteneinde. Dit in verband met het borstbeen. Trek altijd met twee handen aan dit touw bij het overeind komen, dit is beter voor uw borstbeen.

Ademhalingsoefeningen

Een hartoperatie of een operatie aan het borstbeen heeft een negatieve invloed op de ademhaling en het hoesten. Na de operatie kunt u moeilijk diep in- en uitademen. Wilt u toch graag diep ademen, ga dan rechtop zitten en meer bewegen. Misschien bent

u geneigd het hoesten te onderdrukken vanwege de pijn. Dit is niet goed voor de longen. Om longproblemen te voorkomen is het belangrijk om slijm krachtig op te hoesten.

De fysiotherapeut neemt een aantal ademhalingsoefeningen met u door die belangrijk zijn na de operatie. Deze oefeningen zorgen ervoor dat uw longen goed openen en open blijven. De oefeningen helpen om op een goede manier slijm op te hoesten. Ook leert u hoe u uw borstbeen tijdens deze oefeningen met een kussentje en uw armen kunt ondersteunen.

Het is goed om deze oefeningen al voor de operatie te leren en te oefenen. Na de operatie heeft u hier voordeel van. U weet dan al wat u moet doen en waar u op moet letten. Hieronder staan de oefeningen beschreven.

De serie oefeningen

Oefening 1: zuchten

Adem diep in en houd de adem 3-5 tellen vast en adem rustig door de mond uit.

Herhaal dit 10 x.

Na iedere ademhaling houdt u 15 tot 30 seconden rust.

Kunt u na de operatie weer met de ademvolumetrainer oefenen? Sla deze oefening dan over.

Oefening 2: ademvolumetrainer

Oefen met de ademvolumetrainer.

Herhaal de oefening 10 keer.

Na iedere ademhaling neemt u 15 seconden tot 1 minuut rust.

Kunt u na de operatie nog niet met de ademvolumetrainer oefenen? Sla deze oefening dan over.

Voor uitgebreide instructies en aanwijzingen, zie hoofdstuk 'Ademvolumetrainer'.

Oefening 3: huffen

Adem diep in, houd de adem 3-5 tellen vast en zucht krachtig met open mond uit. Dit noemen we huffen.

Herhaal dit 3 x.

Ondersteun de wond met uw handen en/of met een kussentje.

Oefening 4: hoesten

Adem in en hoest daarna krachtig uit.

Ondersteun de wond met uw handen en/of met een kussentje.

Oefenschema

Voor de operatie: u doet drie keer per dag de hele serie oefeningen.

Na de operatie: u doet elk uur de hele serie oefeningen.

Ademvolumetrainer

De ademvolumetrainer is het apparaat dat u mee naar huis krijgt om te oefenen voor de operatie. Hieronder leest u hoe u ermee kunt oefenen. In het boekje dat bij de ademvolumetrainer zit, staan nog een paar plaatjes ter verduidelijking.

Door te trainen met de ademvolumetrainer traint u uw longvolume. Hoe groter uw longvolume is, hoe minder problemen u waarschijnlijk krijgt bij het ademen na de operatie. Houd er rekening mee dat uw longvolume na de operatie ongeveer gehalveerd is.

Na de operatie gaat u daarom ook weer oefenen met de ademvolumetrainer om uw longvolume weer te vergroten.



5

Hoe gaat u oefenen?

- Haal het apparaat uit de verpakking.
- Zet het open uiteinde van de slang op het aanzetstukje aan de voorkant van het apparaat.
- Schuif de aanwijzer naar het volumeniveau dat wij met u afgesproken hebben.
- Houd het apparaat rechtop. Adem normaal uit.
- Plaats uw lippen stevig om het mondstuk.
- Adem langzaam in om de zuiger omhoog te brengen. De bovenkant van de gele luchtvlotter moet bij het inademen tussen de blauwe strepen blijven.

- Blijf inademen en probeer de zuiger naar het aangegeven volumenniveau omhoog te brengen (de bovenkant van de zuiger geeft het ingeademde volume aan). Daarna ademt u weer uit.

Aanwijzingen bij het oefenen

- **Belangrijk!** Neem na iedere ademhaling voldoende rust. Dit kan variëren van 15 seconden tot 1 minuut rust. Doet u dit niet? Dan kunt u duizelig worden of gaan hyperventileren. Krijgt u deze klachten toch, terwijl u voldoende rust neemt tussen de oefeningen? Neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie.
- U begint met de waarde die de fysiotherapeut tijdens de intake heeft vastgesteld.
- Zodra u merkt dat u de vastgestelde waarde met gemak kunt halen stelt u uw doel 250 ml hoger. U kunt aankruisen in uw trainingsdagboek hoeveel ml u die dag heeft gehaald.

6

Wanneer u zich tijdens of na de training zeer moe voelt, buiten adem bent, een drukkend gevoel op de borst krijgt of uw polsslag sterk verhoogd is, raden wij u aan te stoppen met de training en contact op te nemen met uw fysiotherapeut.

Belangrijk is verder dat u het apparaat meeneemt als u opgenomen wordt in het ziekenhuis. U heeft het apparaat nodig tijdens uw ziekenhuisopname om te oefenen.

Op de volgende pagina's staat een trainingsdagboek dat u kunt invullen. Zo kunt u uw vooruitgang zien. Wilt u het trainingsdagboek meenemen bij uw ziekenhuisopname?

Trainingsdagboek week 1 (bereikt volume)

5000ml							
4750ml							
4500ml							
4250ml							
4000ml							
3750ml							
3500ml							
3250ml							
3000ml							
2750ml							
2500ml							
2250ml							
2000ml							
1750ml							
1500ml							
1250ml							
1000ml							
750ml							
500ml							

250ml							
Dag	1	2	3	4	5	6	7
Doel- stelling							

Trainingsdagboek week 2 (bereikt volume)

5000ml							
4750ml							
4500ml							
4250ml							
4000ml							
3750ml							
3500ml							
3250ml							
3000ml							
2750ml							
2500ml							
2250ml							
2000ml							
1750ml							
1500ml							
1250ml							

1000ml							
750ml							
500ml							
250ml							
Dag	1	2	3	4	5	6	7
Doel- stelling							

Trainingsdagboek week 3 (bereikt volume)

5000ml							
4750ml							
4500ml							
4250ml							
4000ml							
3750ml							
3500ml							
3250ml							
3000ml							
2750ml							
2500ml							
2250ml							

2000ml							
1750ml							
1500ml							
1250ml							
1000ml							
750ml							
500ml							
250ml							
Dag	1	2	3	4	5	6	7
Doel- stelling							

Trainingsdagboek week 4 (bereikt volume)

5000ml							
4750ml							
4500ml							
4250ml							
4000ml							
3750ml							
3500ml							
3250ml							
3000ml							
2750ml							
2500ml							
2250ml							
2000ml							
1750ml							
1500ml							
1250ml							
1000ml							
750ml							
500ml							

250ml							
Dag	1	2	3	4	5	6	7
Doel- stelling							

Trainingsdagboek week 5 (bereikt volume)

5000ml							
4750ml							
4500ml							
4250ml							
4000ml							
3750ml							
3500ml							
3250ml							
3000ml							
2750ml							
2500ml							
2250ml							
2000ml							
1750ml							
1500ml							
1250ml							

1000ml							
750ml							
500ml							
250ml							
Dag	1	2	3	4	5	6	7
Doel- stelling							