

Ademhalingsoefeningen na een buikoperatie

Ademhalingsoefeningen na een buikoperatie	2
Hoe werkt onze ademhaling?	2
Waarom fysiotherapie?	3
Ademhalingsoefeningen	4
Vragen?	5

Ademhalingsoefeningen na een buikoperatie

U heeft een grote buikoperatie ondergaan. U kunt daardoor moeilijkheden krijgen met de ademhaling vanwege de wond in de buikwand.

Indien nodig komt de fysiotherapeut bij u langs om uitleg te geven over de juiste ademhalingstechniek. Zo vermindert u de kans op longproblemen.

Ook krijgt u begeleiding van de fysiotherapeut als u hulp nodig heeft bij het weer in beweging komen na een periode van (bed)rust.

Hoe werkt onze ademhaling?

Ons lichaam heeft zuurstof (O₂) nodig zodat allerlei processen in ons lichaam goed verlopen. Bij deze processen ontstaan afvalstoffen. Een daarvan is een gas: koolzuur (CO₂). Doordat wij ademen komt zuurstof (via de longen) in onze bloedsomloop. De 'afvalstof' koolzuur wordt door de bloedsomloop en via de longen afgevoerd. In de longen is een evenwicht tussen deze twee gassen. De longen zitten in de borstkas. De borstkas bestaat uit de wervelkolom, de ribben en het borstbeen.

Aan de onderkant van de borstkas zit de middenrifspier. De middenrifspier heeft normaal een bolling tegen de onderkant van de longen. Bij het inademen trekt de middenrifspier de bolling eruit. Hierdoor hebben de longen meer ruimte aan de onderkant. Tijdens een inademing gaan ook de ribben wat verder uit elkaar. Zo krijgen de longen nog meer ruimte. Bij het uitademen veren de ribben en de middenrifspier weer terug.

De ademhaling kunnen wij bewust regelen.

In de longen wordt slijm (sputum) geproduceerd. In dit sputum zitten afvalstoffen die uit de longen moeten worden verwijderd. Het sputum wordt door hoesten uit de longen verwijderd. Het hoesten gebeurt door een krachtige samentrekking van de tussenribspieren, het middenrif en de buikspieren. Door de krachtige samentrekking ontstaat er een verhoogde druk in de buikholte. Na een buikoperatie kan deze druk pijn veroorzaken in het wondgebied.

Waarom fysiotherapie?

Na een buikoperatie is het belangrijk om diep door te zuchten en het sputum (als dit aanwezig is) voldoende te verwijderen uit de longen.

Als dit niet gebeurt, kan dit zorgen voor problemen met de ademhaling zoals benauwdheid, een luchtweginfectie of longontsteking. Mensen die al bekend zijn met longproblematiek en mensen die roken, hebben hierop een verhoogde kans.

Het is van belang om een juiste ademhalingstechniek te ontwikkelen.

U moet een inademing diep uitvoeren en de uitademing lang aanhouden. Zo kan het sputum (als dit aanwezig is) goed worden afgevoerd/uitgespuugd. Een fysiotherapeut kan u hierbij begeleiden tijdens uw verblijf in het ziekenhuis.

Ademhalingsoefeningen

1. Maximale ademhaling

Het doel is optimale vulling van de longen te krijgen. Het gaat om de hoeveelheid lucht die u inademt. U kunt zowel door de neus als door de mond inademen. Dit is de belangrijkste oefening na de operatie.

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
- Adem zo diep mogelijk in en probeer deze maximale inademing 3 seconden vast te houden (niet gaan persen). Vervolgens rustig en lang uitademen door een kleine opening tussen de lippen.
- Herhaal de maximale inademing 3-4 x achter elkaar. Tussendoor steeds even rustig ademen voor u het weer probeert.

2. Geforceerde uitademing, ook wel bekend als 'huffen'

Het doel is slijm/sputum wat makkelijker omhoog te brengen.

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten en houd uw handen stevig op uw buik(wond) gedrukt.
- Adem normaal in (hoeft dus niet maximaal te zijn). Adem met open mond zo krachtig mogelijk uit (huf) in 3x. U kunt het uitademen vergelijken met het laten beslaan van een spiegel. Daarna doet u hetzelfde, maar dan met 2x krachtig uitademen. Tot slot in 1x krachtig uitademen. Soms begint u hiervan spontaan te hoesten.
- Als er dan nog slijm zit, kunt u dit huffen herhalen. Maar adem altijd eerst even rustig voordat u het weer probeert.

3. Hoesten

Het doel is slijm/sputum in de longen op te hoesten.

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
- Houd uw handen stevig op uw buik gedrukt, ter ondersteuning van de wond.
- Adem in en probeer goed te hoesten.
- Herhaal het hoesten maximaal 3x achter elkaar. Daarna even rustig ademen voor u het weer probeert.

Het is van belang de oefeningen met regelmaat te doen. Zo houdt u de longen vrij van ophoping van slijm. Als u veel op bed ligt, is het goed om ieder uur de oefeningen te herhalen.

4. Mobiliseren

Zodra u in staat bent om zelfstandig of onder begeleiding te lopen is het verstandig dit regelmatig te doen.

Bewegen heeft veel positieve effecten op uw herstel, ook op de longfunctie.

De fysiotherapeut zal dit met u bespreken en indien nodig met u oefenen.

- Beweegradar: de beweegradar bij uw bed wordt dagelijks ingevuld (rood, oranje of groen). Bij een rode beweegradar mag u lopen met behulp van de fysiotherapeut of verpleegkundige. Bij een oranje beweegradar mag u lopen met de verpleegkundige, familie of een vrijwilliger.

Vragen?

Heeft u nog vragen over de oefeningen? Dan kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie, telefoon (0512) 588 245.