

Ademhalingsoefeningen na een hartoperatie

Inleiding	2
Bewegen en uw borstbeen	3
Ademhalingsoefeningen	4
Ademvolumetrainer	5

Inleiding

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 ademhalen, 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.

2

Door daarnaast 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.

De oefeningen staan in deze folder beschreven.

Bewegen en 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 uw borstbeen beschermen
- 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

Ademhaling – pursed lip breathing

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
- Adem rustig in door de neus, alsof u aan een bloem ruikt.
- Blaas lang uit over de lippen. Alsof u een vlammetje van een kaars laat bewegen, maar niet uitblaast.
- Herhaal dit drie keer of vaker indien nodig.

Ademhaling – 3 seconden vasthouden

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
- Adem rustig in door de neus, alsof u aan een bloem ruikt.
- Houd de inademing 3 seconden vast.
- Blaas lang uit over de lippen. Alsof u een vlammetje van een kaars laat bewegen, maar niet uitblaast.
- Herhaal dit drie keer of vaker indien nodig.

Huffen

- Adem in via de neus, daarna met open mond en zo krachtig mogelijk uitademen. Vergelijk het met het laten beslaan van een spiegel of bril.
- Herhaal dit drie keer.

Hoesten

- Adem diep in en probeer goed krachtig te hoesten.
- Ondersteun uw borstbeen met uw handen.

Ademvolumetrainer

- 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 oranje luchtvlotter moet bij het inademen tussen de blauwe strepen blijven.
- Blijf inademen en probeer de zuiger omhoog te brengen (de bovenkant van de zuiger geeft het ingeademde volume aan). Daarna ademt u weer uit.
- Herhaal dit drie keer of vaker indien nodig.

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.