

Prehabilitatie bij een darmoperatie

Waarom trainen voor een operatie?	2
Beweeg- en voedingsadvies rondom de operatie	3
Logboek	6
Borgschaal	9
Krachtoefeningen	9

Waarom trainen voor een operatie?

In de periode rond uw operatie is het extra belangrijk om goed te eten en te bewegen. Het verbeteren van de conditie voorafgaand aan een operatie noemen we prehabilitatie. Het is belangrijk om uw conditie en kracht zo goed mogelijk te houden en waar mogelijk zelfs te verbeteren. Uit onderzoek is gebleken dat patiënten die lichamelijk fit zijn een grotere kans hebben op een goed herstel tijdens en na de behandeling. Een screening door de fysiotherapeut en de diëtist is onderdeel van de prehabilitatie. Tijdens de screening kijken we naar uw conditie, hoe vaak en hoe veel u beweegt en naar uw lichaamssamenstelling.

Trainingsschema

Om uw conditie te verbeteren krijgt u een trainingsschema. U zult de trainingen met name thuis gaan uitvoeren met behulp van een Lode-fiets. Deze fiets kan op afstand worden ingesteld en uitgelezen. U gaat dagelijks fietstrainingen doen en krachtoefeningen. Voor het actiever worden in de thuissituatie vindt u in deze folder diverse tips. Eén keer per twee weken komt u in het ziekenhuis bij de fysiotherapeut om de voortgang te bekijken met een nieuwe conditietest. Tussen deze afspraken door kunt u contact opnemen met de fysiotherapeut via BeterDichtbij.

Beweeg- en voedingsadvies rondom de operatie

Goed eten + bewegen = een gouden combinatie

Advies en tips bewegen

Om uw kracht en conditie te verbeteren, hoeft u niet altijd naar een fitnesscentrum. In het dagelijks leven zijn er goede mogelijkheden om uw fitheid te verbeteren.

Bewegen in het dagelijks leven

- Doe de boodschappen zoveel mogelijk lopend of op de fiets
- Neem indien mogelijk de trap in plaats van de lift
- Doe huishoudelijke klusjes of ga tuinieren
- Ga dagelijks een stukje wandelen of fietsen
- Doe mee met 'Nederland in Beweging'
- Zoek een beweegmaatje, zo kunt u elkaar motiveren

3

Spierversterkende oefeningen

- Probeer dagelijks de krachtoefeningen te doen die achterin dit boekje staan
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen. Dit is ongeveer dertig minuten per dag. Voorbeelden van matig intensieve activiteiten zijn: wandelen, fietsen, rustig zwemmen, de hond uitlaten, ramen lappen, roeien, badminton en langzaam traplopen
- Probeer niet te veel en te lang stil te zitten

Digitaal meten

Wilt u weten of u voldoende beweegt? Er zijn apps en apparaten die dit kunnen meten, bijvoorbeeld:

- Apps met stappentellers
- Apps die de tijd, snelheid en afstand bijhouden die u aflegt
- Apparaten die op het lichaam worden gedragen, zoals een activity tracker, sporthorloge of smartwatch

Advies en tips voeding

Eiwit is een zeer belangrijke bouwstof voor het lichaam. Door ziekte worden spieren makkelijker afgebroken en minder goed opgebouwd. Hierdoor kan de eiwitbehoefte wel twee keer zo hoog zijn. Als u te weinig eiwitten eet, breekt uw lichaam eigen eiwitten af. Dit leidt tot verlies van spieren, iets wat we juist niet willen voor een operatie. Uw lichaam heeft dus extra eiwitten en voldoende energie nodig om in een goede conditie te blijven.

Enkele tips om uw eiwitintake te verhogen

- Beleg uw boterhammen dubbel met eiwitrijk broodbeleg, zoals kaas, vleeswaren, ei of pindakaas
- Verrijk uw maaltijden met eiwitrijke zuivelproducten zoals kwark of skyr
- Gebruik bij de warme maaltijd altijd ongeveer 80-100 gram vlees, vis, ei of een vleesvervanger
- Neem eiwitrijke tussendoortjes zoals een cracker met kaas, een gekookt eitje, een handje noten of een schaaltje zuivel
- Kies voor zuivelproducten waaraan extra eiwit is toegevoegd. U herkent deze producten aan teksten zoals 'met extra eiwit' of 'high protein' op het etiket

Timing van eiwitten

Om de eiwitinname optimaal te benutten, is het belangrijk met de volgende punten rekening te houden:

- Neem minimaal vier keer per dag een portie van twintig tot dertig gram eiwit, wanneer mogelijk elke 2,5 uur. Eiwitten worden beter opgenomen wanneer u ze in grotere porties eet en verdeelt over de dag
- Neem na een training een eiwitrijke maaltijd of tussendoortje van minimaal twintig gram eiwit. Er worden meer eiwitten omgezet in spieren als ze direct na inspanning worden gegeten, vooral bij krachttraining. Met een eiwitrijke voeding heeft uw training dus meer resultaat
- Neem een half uur vóór het slapengaan een eiwitrijke snack. Hiermee wordt de aanmaak van nieuwe spieren tijdens de nacht extra gestimuleerd

Logboek

Weeknummer	Fietstraining	Krachtoefeningen + borgschaal	Eiwitten
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			

6

Weeknummer	Fietstraining	Krachtoefeningen + borgschaal	Eiwitten
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			

Weeknummer	Fietstraining	Krachtoefeningen + borgschaal	Eiwitten
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			

Weeknummer	Fietstraining	Krachtoefeningen + borgschaal	Eiwitten
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			

Weeknummer	Fietstraining	Krachtoefeningen + borgschaal	Eiwitten
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			

Weeknummer	Fietstraining	Krachtoefeningen + borgschaal	Eiwitten
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			

Borgschaal

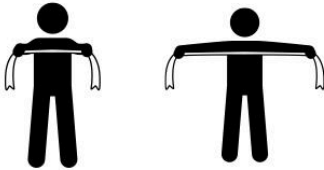
<i>Ervaren inspanning</i>		
6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20



Krachtoefeningen

Alle oefeningen zijn drie series van tien herhalingen, met een pauze van ongeveer één minuut tussendoor.

Oefening 1



Oefening 2



Oefening 3



Oefening 4

