Behandeling

Fysiotherapie bij een long- of buikoperatie

Bij een operatie aan de longen en/of de buik is er een grotere kans op het krijgen van een longontsteking.

Dit komt omdat u dan tijdelijk minder in beweging bent en diep doorademen lastig kan zijn. Ademhalingsoefeningen en regelmatig bewegen verminderen de kans op het ontstaan van een longontsteking.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

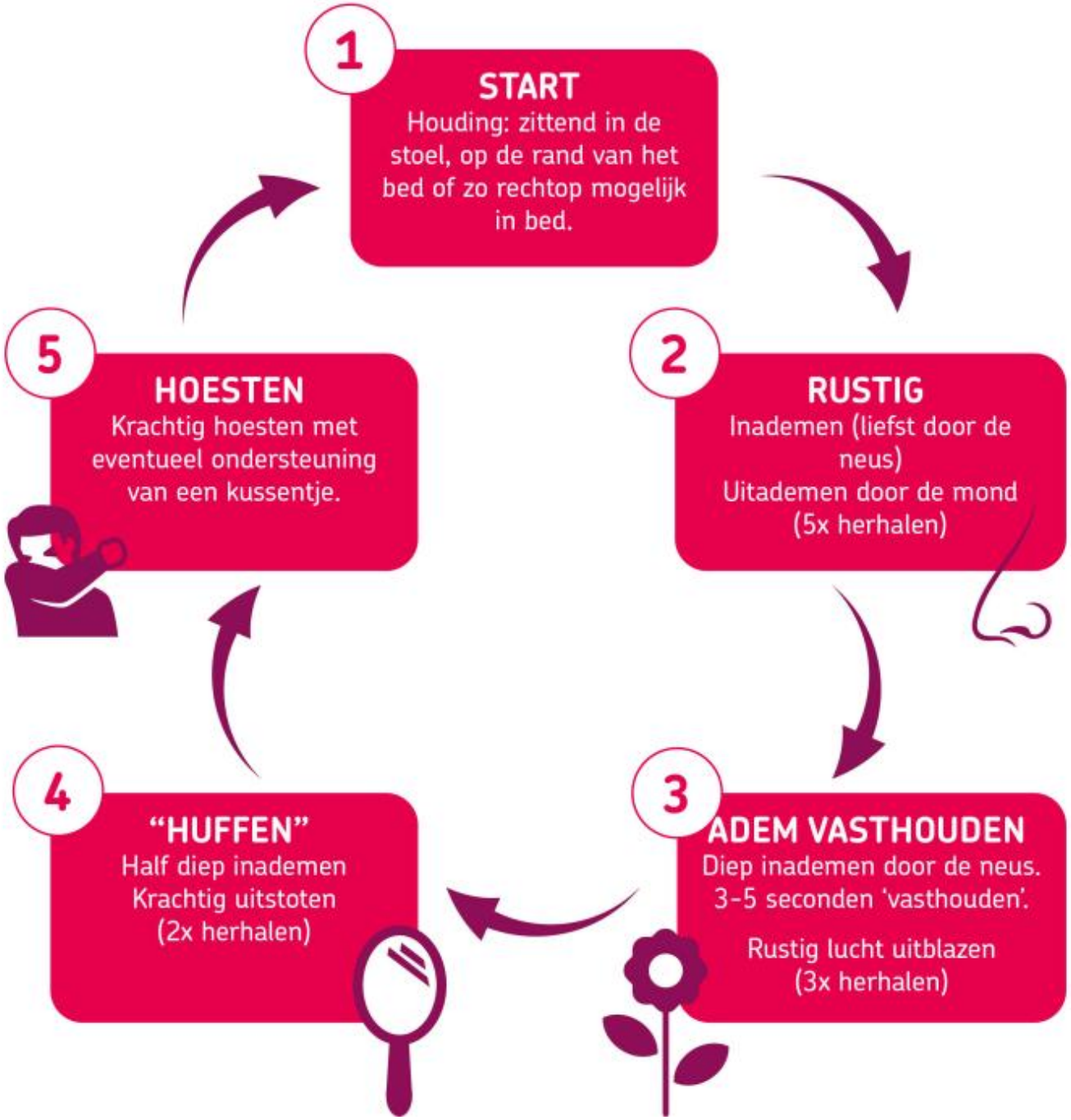
Hoe verloopt de behandeling?

Alle belangrijke informatie op een rij

Ademhalingsoefeningen

Hoe bereidt u zich voor?

- Wij adviseren u de oefeningen in de dagen voor de operatie thuis al te doen. Dan kunt u ze na de operatie makkelijker uitvoeren.
- De dag na de operatie komt de fysiotherapeut bij u aan het bed om de oefeningen nogmaals met u door te nemen.
- Door het uitvoeren van de onderstaande ademhalingsoefeningen vermindert u de kans op het ontstaan van een longontsteking. U moet de onderstaande oefeningen 2 keer achter elkaar doen. Herhaal dit overdag ieder uur.



1. Ontspannen houding

Ga in een ontspannen houding zitten of liggen.

2. Rustig ademen

- Adem rustig in en uit.
- Doe dit 3 tot 5 keer.

3. Rustig en maximaal inademen

- Adem langzaam zo diep mogelijk in. Doe dit als het kan door uw neus. Houd nu 3 tot 5 seconden uw adem in. Hierdoor ontplooit de long zich het beste.
- Adem daarna rustig uit door uw mond.
- Doe dit 3 keer.

4. Kort en krachtig huffen

- Adem half diep in en dan ineens uit, door de lucht in 1 seconde krachtig uit te stoten (huffen). Uw keel is hierbij open, er is dus geen hoestgeluid. U kunt hierbij bedenken dat u kort en krachtig een spiegel met uw adem moet laten aanslaan.
- Doe dit 2x.

5. Hoesten

- Adem in en laat dit volgen door een hoest.
- 1 krachtige hoest heeft veel meer resultaat dan 10 kleine kuchjes.

Filmpje ademhalingsoefeningen

In onderstaand filmpje ziet u hoe u de ademhalingsoefeningen moet doen.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Belangrijk

Door de pijnstilling die u krijgt na de operatie bent u goed in staat om te hoesten. Kunt u toch niet goed diep ademhalen, hoesten of huffen door pijn? Geeft u dit dan door aan de verpleegkundige!

Houding en bewegen

Bewegen en rechtop zitten in bed of op een stoel zorgt er al voor dat u beter en dieper door ademt. Hieronder volgen hierover een aantal adviezen.

Voor de operatie

Probeer voor uw operatie dagelijks een afstand te lopen, te fietsen of op een andere manier te bewegen. Een goede conditie is erg belangrijk. Het vermindert de kans op complicaties en zorgt voor een beter herstel.

Dag van de operatie (dag 0)

- Als u wakker wordt uit de narcose kunt u op de uitslaapkamer al starten met de ademhalingsoefeningen.
- Beweeg in uw bed door bijvoorbeeld regelmatig van houding te wisselen en met uw armen en benen te bewegen. Als u dit niet zelf kunt, vraag dan om hulp.
- Met hulp van de verpleegkundige kunt u op de rand van het bed gaan zitten.
- Het is goed om in bed regelmatig rechtop te gaan zitten. Dit heeft voor uw longfunctie veel voordelen.

Dag 1 na de operatie

- De eerste dag na de operatie gaat u 3 keer 30 minuten op een stoel zitten.
- Doe ieder uur de ademhalingsoefeningen.

Dag 2 na de operatie

- De tweede dag na de operatie mag u 3 keer 1 uur in een stoel zitten.
- U start met lopen.
- Herhaal de ademhalingsoefeningen overdag ieder uur.

Dag 3 en verder na de operatie

- U gaat het lopen steeds verder opbouwen.
- Herhaal de ademhalingsoefeningen overdag ieder uur zolang u in het ziekenhuis bent.

Heeft u nog vragen?

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u tijdens kantooruren bellen met de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder

supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Longchirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/longchirurgie)

GE-chirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ge-chirurgie)

Meer informatie

Longoperatie (VATS of thoracotomie)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/longoperatie-vats-of-thoracotomie)

Darmoperatie bij darmkanker (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/darmoperatie-bij-darmkanker)

Darmoperatie bij goedaardige darmaandoeningen
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/darmoperatie-bij-goedaardige-darmaandoeningen)

Code PMD-111

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis