Behandeling

Hartrevalidatie: Oefeningen en adviezen na een operatie van het hart en/of centrale bloedvaten

Na een operatie aan het hart en/of de centrale bloedvaten kan het bewegen nog wat moeilijk zijn. Daarom krijgt u verschillende oefeningen van de fysiotherapeut.

Na de operatie kunt u mogelijk last hebben bij het bewegen van uw hoofd, armen en borstkas. Daarnaast is het na een zware operatie normaal dat er vermoeidheid optreedt in de spieren in het hele lichaam. Ook kunnen uw benen wat minder krachtig aanvoelen.

De fysiotherapeut geeft u oefeningen, bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen, lenigheidsoefeningen en krachtoefeningen. U kunt de oefeningen zelfstandig herhalen.

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

Oefeningen

Hoe voert u de oefeningen uit?

- Het is belangrijk dat u actief meewerkt aan het herstel van uw kracht en lenigheid.
- De fysiotherapeut neemt met u door welke oefeningen u mag doen. Daarna kunt u de oefeningen zelfstandig herhalen.
- Oefen 3 keer per dag en doe iedere oefening minimaal 4 keer achter elkaar.
- Voer alle oefeningen uit terwijl u rechtop zit, met een gestrekte rug los van de leuning. Houdt uw voeten op de grond. U kunt dit het beste doen op een stoel zonder armleuningen.

Hoe bouwt u de oefeningen op?

- Bouw de oefeningen rustig op.
- Het is niet erg als u bij de lenigheidsoefeningen een lichte rek ervaart.
- De oefeningen mogen geen pijn doen. Voer deze daarom altijd met beleid uit.

De oefeningen die vooral de kracht trainen, mag u zelf uitbreiden. Probeer de oefening dan langer vol te houden of vaker te herhalen. Dit kunt u doen zodra u merkt dat uw spieren minder vermoeid worden tijdens het oefenen.

Ademhalingsoefeningen

Bij het uitvoeren van de ademhalingsoefeningen is het mogelijk dat u moet hoesten. Tijdens het hoesten kunt u tegendruk geven op uw borstkas op de plek waar u geopereerd bent. Dit doet u door met een kussen of met uw handen druk te geven op het wondgebied. Door deze tegendruk houdt u het wondgebied stil. Hierdoor heeft u minder pijn en kunt u beter door hoesten. Ophoesten van slijm is belangrijk. Probeer het dus niet te voorkomen.

Buikademhaling

Leg uw handen op uw buik. Adem rustig in (door uw neus) en voel dat uw buik hierbij boller wordt. De uitademing gaat vanzelf. Uw buik zakt hierbij weer in. Doe dit 3 keer adem als u kunt steeds dieper in.

Flankademhaling

Leg uw hand(en) op de linker- en rechterzijkant van uw ribbenkast. Adem rustig in (door uw neus) en voel dat uw borstkas hierbij uitzet in de richting van uw hand(en). De uitademing gaat vanzelf. Doe dit 3 keer adem als u kunt steeds dieper in.

Lenigheidsoefeningen

Oefeningen voor het schoudergebied

- Draai uw schouders rond met hangende armen.
- Trek uw schouders op en laat deze weer zakken.
- Leg uw handen gevouwen op uw kruin. Spreid en sluit de ellebogen.

Oefeningen voor de nek

- Maak met een gestrekte rug langzaam een ‘nee’ beweging. U beweegt uw hoofd van links naar rechts.
- Beweeg uw hoofd zijwaarts, met een gestrekte rug. U beweegt het linkeroor naar de linkerschouder en het rechteroor naar de rechterschouder. Houd hierbij uw schouders naar beneden.

Oefeningen voor de romp

Buig uw romp voorover (voor zover mogelijk) en probeer met uw rechterhand uw linkervoet aan te raken. Ga daarna weer rechtop zitten. Daarna raakt u met de linkerhand de rechtervoet aan.

Krachtoefeningen

Oefeningen voor de benen

- Strek uw knieën 1 voor 1 en houd deze 5 seconden gestrekt.
- Til 1 voor 1 uw knieën op en zet uw been zijwaarts van de stoel en daarna weer terug.
- Strek tegelijk uw benen met de voeten tegen elkaar aan. Houd uw benen 10 seconden gestrekt. Tijdens de oefening houdt u de zitting van de stoel vast en ademt u goed door.

Oefeningen voor de enkels

- Zet uw voeten naast elkaar en trek tegelijkertijd uw hakken op. Doe dit 10 keer achter elkaar.
- Trek de voorkant van uw voeten op. Doe dit 10 keer achter elkaar.
- Draai met uw enkel rondjes, links- en rechtsom. Doe dit met een gestrekte knie.

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).

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.

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.

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.

Betrokken afdelingen

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

Cardiologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/cardiologie)

Code PMD-113

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis