

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG - FYSIOTHERAPIE

FYSIOTHERAPIE BIJ EEN LONG- OF BUIKOPERATIE

Bij een operatie aan de longen en/of de buik heeft u een grotere kans op het krijgen van een longontsteking. Dit komt doordat u na een operatie tijdelijk minder in beweging bent en diep doorademen lastig kan zijn. Om een longontsteking te voorkomen, is het belangrijk dat de longen regelmatig maximaal gevuld zijn met lucht. Hierdoor zal het slijm dat altijd al in de longen zit, in beweging blijven. Slijm wat stil komt te staan geeft een grote kans op het ontstaan van een infectie in de longen.

U kunt het risico op deze complicatie zelf verminderen door:

1. meteen na de operatie een paar eenvoudige ademhalingsoefeningen te doen.
2. regelmatig te bewegen, een verticale houding en uit bed te komen.

In deze folder leggen wij u uit hoe u dit zelf kunt gaan doen.

Ademhalingsoefeningen

Door het uitvoeren van de onderstaande ademhalingsoefeningen vermindert u de kans op het ontstaan van een longontsteking. U moet de onderstaande serie van 3 oefeningen 2x achter elkaar doen en overdag ieder uur herhalen.

Ontspannen ademhaling

- Leg uw handen op uw buik. Adem rustig in (zo mogelijk door de neus) en voel dat uw buik boller wordt.
- De uitademing gaat vanzelf. Uw buik zakt hierbij weer in.
- Doe dit 3x en adem zo mogelijk steeds dieper in.

Maximaal diepe ademhaling

- Adem zo diep mogelijk in. Dit doet u bij voorkeur door uw neus. Houd nu 3 tot 5 seconden de adem in. Hierdoor ontplooit de long zich het beste.
- Adem daarna rustig uit.
- Doe dit 3x.



Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis / www.jeroenboschziekenhuis.nl

(PMD-111, uitgave september 2017)

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 zich voorstellen dat u kort en krachtig een spiegel met uw adem moet laten aanslaan.
- Als u merkt dat er slijm zit, hoest dan 1x krachtig.
- Doe dit 2x.

Hoesten

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

Na de operatie kunnen hoesten, niezen, overgeven, hikken en lachen pijn opwekken. Plaats dan een klein kussentje op de wond en druk dit er tegen aan. Dit vermindert de pijn. U kunt om een kussentje vragen als u dat nodig heeft.

Wij adviseren u deze 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.

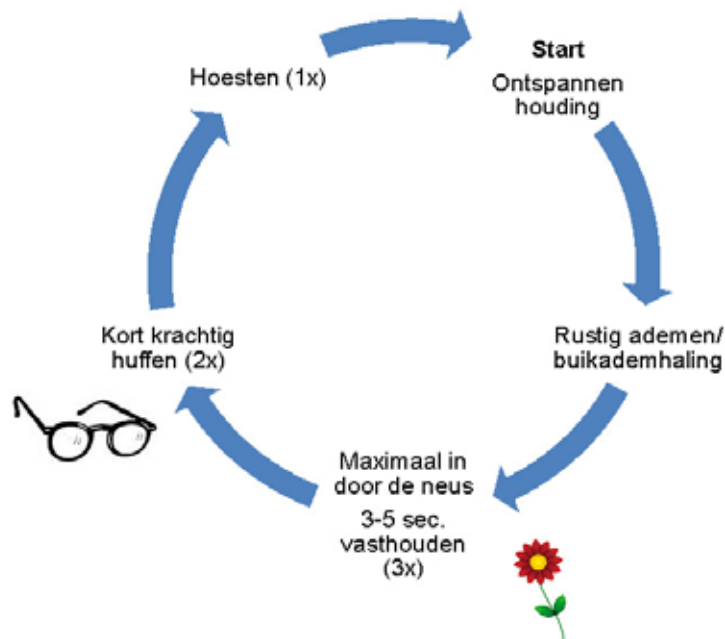
U kunt de ademhalingsoefeningen ook bekijken op:
www.jbz.nl/ademhalingsoefeningen.

Belangrijk !

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

In de hieronder staande figuur ziet u hoe de ademhalingsoefeningen met elkaar verbonden zijn.

(Ieder uur 2 rondes)



Houding en bewegen

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

Voor de operatie

Probeer voorafgaand aan 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 bevordert het herstel.

Dag van de operatie (dag 0)

Wanneer u wakker wordt uit de narcose kunt u op de uitslaapkamer al starten met de ademhalingsoefeningen. Verder kunt u bewegen in bed door bijvoorbeeld regelmatig van houding te wisselen en met uw armen en benen te bewegen. Kunt u dit niet zelfstandig? Vraag dan om hulp.

Met hulp van de verpleegkundige kunt u gaan zitten op de rand van het bed. Het is goed om in bed regelmatig rechtop te gaan zitten omdat dit voor uw longfunctie veel voordelen heeft.

Dag 1 na de operatie

De eerste dag na de operatie gaat u 3x30 minuten op een stoel zitten en daarnaast ieder uur de ademhalingsoefeningen doen.

Dag 2 na de operatie

De tweede dag na de operatie mag u 3x1 uur in een stoel zitten. Daarnaast start u met lopen. Herhaal de ademhalingsoefeningen overdag ieder uur.

Dag 3 en verder na de operatie

Breid het lopen uit en 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 Paramedische Afdeling, telefoonnummer (073) 553 61 55.