

Fysiotherapie bij buik- en borstkasoperaties

Inleiding

U ondergaat binnenkort een operatie aan de buik of borstkas. Van uw fysiotherapeut krijgt u oefeningen om goed te blijven ademen. In deze folder vindt u informatie over deze oefening(en).

Waarom ademhalingsoefeningen?

Een buik- of borstkasoperatie beïnvloedt uw ademhaling. De pijn aan de wond, de narcose en de bedrust zorgen dat u oppervlakkiger gaat ademen. Ook hoesten is vaak pijnlijk. Het gevolg van zo'n oppervlakkige ademhaling is dat uw longen zich onvoldoende ontplooien en er kan zich meer slijm gaan ophopen.

Met adem oefeningen leert u de longen zo goed mogelijk te gebruiken. Ook leert u hoe u met zo min mogelijk pijn eventueel slijm kunt kwijtraken. De fysiotherapeut komt voor de operatie bij u langs. Zij/hij geeft u adviezen en neemt de oefening(en) met u door. Ook de eerste dagen na de operatie komt de fysiotherapeut bij u langs om uw ademhaling te controleren en de oefeningen met u door te nemen.

Wat is slijm?

Slijm is een normaal product van de longen en zorgt voor de afvoer van bijvoorbeeld stof. Bij toename van de slijmproductie kan het slijm in de weg zitten en verhindert het de uitwisseling van zuurstof naar het bloed. Ook kan in slijm een bacterie zitten die een ontsteking kan veroorzaken. Deze ontsteking kan verhoging van de productie van slijm veroorzaken. Als u regelmatig uw oefeningen doet, wordt het slijm goed afgevoerd. Dit bevordert de opname van zuurstof in het bloed, wat ten goede komt aan alle lichaamsfuncties.

Oefenhoudingen

Na een buikoperatie

- In rugligging met opgetrokken benen om de buikwand te ontspannen. Steun de wond met een kussentje (zie afbeelding 1).

Locatiegegevens

Locatie Utrecht
Bosboomstraat 1
3582 KE Utrecht

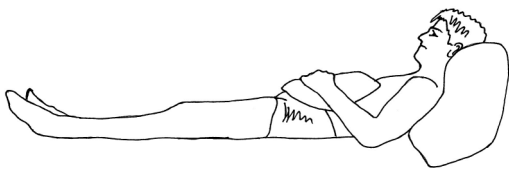
Locatie Zeist
Jagersingel 1
3707 HL Zeist

Locatie Doorn
Bergweg 2
3941 RB Doorn
Navigatie ingang en parkeren:
Acacialaan

T 088 250 5000

www.diakonessenhuis.nl

- Indien deze houding niet mogelijk is, kunt u de volgende houding aannemen: In rugligging met de hoofdsteen iets omhoog. De benen zijn gestrekt. Steun de wond met een kussentje (zie afbeelding 2).



Na een hartoperatie of borstkasoperatie

In rugligging met de hoofdsteen iets omhoog. Steun de wond met de armen gekruist op de borst, handen op de schouders. Geef met de ellebogen druk op het kussentje.



Na een longoperatie

In rugligging met de hoofdsteen iets omhoog. Leg uw hand van de geopereerde zijde in de nek en steun de wond met uw andere hand. Maak hierbij gebruik van een kussentje. Bij een operatie aan de rechterlong legt u dus de rechterhand in de nek en de linkerhand op de wond.



De oefeningen

- Begin met een rustige buikademhaling. Adem langzaam en diep naar het wondgebied toe.

- Hou de adem even vast en adem weer rustig uit. Ondersteun hierbij de wond met uw handen of met een kussentje.
- Adem zo mogelijk door de neus in en blaas via de mond uit (op 'pffff').
- Herhaal de oefening 5 maal en sluit de oefening af met 3 keer 'huffen': Als het slijm loskomt, moet het naar de luchtpijp toe. U gebruikt daarvoor de techniek van het 'huffen'. U ademt in en stoot de lucht in één keer uit. Dit is net zoals u bijvoorbeeld uw brillenglazen laat beslaan voordat u ze oppoetst. Adem de eerste keer weinig lucht in en huf kort. Adem vervolgens dieper in en huf lang. Neem de tijd voor het huffen. Soms moet het slijm over een traject van 15 centimeter van de buitenkant van de long naar het midden van de long glijden. Dat lukt niet in een paar minuten. Zeker niet als het slijm heel taai is.
- Hoesten. Als u voelt dat het slijm bijna bij uw keel is aangekomen, kunt u gaan hoesten. Adem voor het hoesten goed in, zodat u veel lucht voor de hoeststoot kunt gebruiken. Krijgt u een hoestprikkel terwijl het slijm nog niet hoog genoeg is gekomen, probeer die prikkel dan af te remmen door:
 - te slikken;
 - wat te drinken;
 - oppervlakkig te ademen, door een tuutje met uw lippen te maken (fluiten zonder geluid);
 - te snuiven;
 - of door gapend in te ademen.

Herhaal deze oefening elk uur inclusief het 'huffen'. Als u bij het oefenen duizelig wordt, ademt u te snel. Houd dan na de uitademing één tel pauze aan.

Extra ademhalingsoefening na een longoperatie

Na een longoperatie kunt u de volgende oefening in overleg met de fysiotherapeut extra uitvoeren:

- Neem de houding, zoals beschreven onder het kopje 'Oefenhoudingen -Na een longoperatie' aan.
- Voer de ademhalingsoefening uit zoals hierboven staat beschreven (5 maal en inclusief het 'huffen').
- Beweeg tijdens de oefening de elleboog van de hooggelegen arm rustig mee.

Herhaal deze oefening elk uur.

Als de ademhaling goed verloopt, komt de fysiotherapeut niet meer bij u langs. Ga echter door met de ademhalingsoefening zolang u bedrust heeft en/of de wond pijnlijk is.

Problemen

Heeft u problemen bij het zelfstandig uitvoeren van de oefeningen, geef dit dan door aan de verpleging. Zij kunnen de fysiotherapeut voor u oproepen. Ook kunt u naar de folder 'Hoe krijg ik slijm uit mijn longen' vragen.

Meer informatie

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze aan uw behandelend fysiotherapeut stellen. De verpleging kan de fysiotherapeut voor u oproepen.

Klachten

Het Diaconessenhuis streeft ernaar optimale zorg te verlenen. Toch kan het voorkomen dat u niet tevreden bent. Wij stellen het op prijs als u uw klacht of ongenoegen met ons bespreekt. U kunt zich wenden tot de direct betrokken medewerker of de leidinggevende. Als u het om welke reden dan ook niet prettig of wenselijk vindt de klacht direct met de betrokkene te bespreken, dan kunt u terecht bij de klachtenfunctionaris. Zij heeft een adviserende en bemiddelende rol. De klachtenfunctionaris zal zich onafhankelijk opstellen en uw klacht vertrouwelijk met u bespreken. U kunt de klachtenfunctionarissen van het Diaconessenhuis bereiken via 088 250 6143, via e-mail klachten@diakhuis.nl of via het klachtenformulier op www.diaconessenhuis.nl.

Opmerkingen over de tekst

Ontbreekt er informatie of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. Met medische vragen over uw behandeling kunt u bellen met de betrokken afdeling via de telefoonnummers achter in deze folder. Opmerkingen over de tekst kunt u doorgeven aan de afdeling Communicatie via telefoonnummer 088 250 9705 of via info@diakhuis.nl.

Tot slot

Over het Diaconessenhuis Utrecht, Zeist, Doorn

Het Diaconessenhuis, opgericht in 1844, is een vooruitstrevend algemeen ziekenhuis op drie locaties in de regio Utrecht. Onze medewerkers zetten zich dagelijks in om patiënten de beste zorg dichtbij te bieden. Kwalitatief hoogwaardige, veilige, tijdige en persoonlijke zorg in een prettige omgeving staan voorop. Het ziekenhuis ontvangt hiervoor regelmatig erkenningen van patiënten en onafhankelijke instanties.

Algemene voorwaarden

Op de dienstverlening van het Diaconessenhuis zijn algemene voorwaarden van toepassing. U vindt de voorwaarden op www.diaconessenhuis.nl/kosten-en-vergoedingen

Telefoonnummers

Afdeling Fysiotherapie

088 250 6412