

Ademhalingsoefeningen voor en na de operatie



Via deze weg geven de fysiotherapeuten van CuraMare u algemene informatie over de oefeningen die u kunt doen vóór en na uw (buik)operatie. Het is een aanvulling op hetgeen uw behandelend arts reeds met u heeft besproken. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

Algemeen

Wanneer u geopereerd bent, kan dit direct gevolgen hebben voor de ademhaling. Zeker de eerste dagen na de operatie kan het gebied rond het litteken gevoelig zijn. Dit kan er voor zorgen dat u zeer oppervlakkig gaat ademen waardoor de longen niet voldoende ventileren. Er kan dan slijm achterblijven in de luchtwegen dat tot vervelende complicaties kan leiden. Om de ventilatie van de longen te optimaliseren en het slijm zoveel mogelijk op te kunnen hoesten is het belangrijk om de oefeningen, die hieronder staan vermeld, uit te voeren. De fysiotherapeut zal u eventueel begeleiden in de fase vóór en na de operatie.

Ademhalingsoefeningen

Probeer een ontspannen houding te vinden waarin u de oefeningen uitvoert. Probeer hierbij rechtop te zitten, maar wanneer dit te belastend is voor de wond kunt u de oefeningen ook liggend doen. Indien nodig kunt u druk geven met uw handen of een kussentje tegen de wond, waardoor u de wond ondersteunt en de oefeningen minder pijnlijk zijn.

Oefening 1: Ontspannen ademhaling

1. Adem rustig door de neus in.
2. Laat de buik, borst en flanken mee naar buiten komen.
3. Adem rustig via de mond alles uit, zonder extra kracht.

Oefening 2: Maximale inademing gevolgd door uitblazen door geperste lippen

1. Adem langzaam door de neus in.
2. Laat de buik, borst en flanken mee naar buiten komen.
3. Houdt de adem 1-3 tellen vast.
4. Adem door licht geperste lippen zo ver mogelijk uit. Voel hierbij de buikspieren aanspannen. Het idee dat u een kaarsje uitblaast.

Oefening 3: Huffen en hoesten; inademen via de neus en met open mond krachtig uitademen

Huffen en hoesten zijn twee technieken om slijm te verwijderen. Huffen is een korte krachtige uitademing met open keel. U kunt dit vergelijken met het bevochtigen van de brillenglazen of het bewasemen van een spiegel. Geef met de handen en eventueel een kussentje druk tegen de wond.

1. Adem diep door de neus in.
2. Open de mond en houdt deze tijdens de krachtige uitademing wijd open.
3. Adem uit door uw mond alsof u een spiegel/bril wilt laten beslaan.
4. Indien er slijm wordt opgehoest kunt u dit uitspugen of doorslikken.

Oefening 4: Triflo

De fysiotherapeut bepaalt na de operatie of deze oefening voor u nodig is.

1. Adem eerst door de mond helemaal uit. Doe daarna het mondstuk in de mond
2. Adem krachtig minimaal 3 seconden achter elkaar in door de mond. Hoe harder u inademt, hoe meer balletjes omhooggaan. Het is beter om 1 of 2 balletje(s) een aantal seconden hoog te houden, dan 3 balletjes heel kort.
3. Doe deze oefening maximaal 5x achter elkaar en adem dan weer een aantal keer normaal.
4. Herhaal de oefening in overleg met de fysiotherapeut ieder uur 5 keer.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg