

Fysiotherapie voor en na een hartoperatie

Instructies en oefenschema

Inleiding

Binnenkort krijgt u een hartoperatie. Voor en na deze operatie krijgt u fysiotherapie. In deze folder leest u hoe u uw ademspieren vóór de operatie kunt trainen om ze in een goede conditie te krijgen en hoe u ze ná de operatie in goede conditie kunt houden. Ook kunt u lezen hoe u uw borstbeen moet beschermen na de operatie. Daarnaast wordt aandacht besteed aan uw lichamelijke fitheid. U krijgt advies hoe u uw conditie goed kunt houden of kunt verbeteren. Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie van het MCL. Ons telefoonnummer is 058-286 64 26.

Vorbereiding op de operatie

Longvoorbereiding

Na een hartoperatie is er een verhoogde kans op het ontstaan van longcomplicaties. De fysiotherapeut begeleidt u bij het voorkomen van deze complicaties door middel van ademhalingsoefeningen en hulp bij bewegen.

Longcomplicaties

Een operatie aan de borstkas of het borstbeen heeft invloed op de ademhaling en op het hoesten. U kunt na de operatie meer last hebben van slijmvorming doordat uw longen geprikkeld zijn (bijvoorbeeld door de beademingsslang) en door tijdelijke inactiviteit. Misschien bent u geneigd het hoesten te onderdrukken vanwege de pijn. Voor de pijn krijgt u medicijnen. Verder zorgt de operatie ervoor dat er longblaasjes dicht gaan en neemt de hoeveelheid lucht in uw longen (tijdelijk) af. Dit komt door de narcose, het in bed liggen en de hart-longmachine. Hier merkt u weinig van, want direct na de operatie bent u nog niet zo actief. Het betekent wel dat u na de operatie meer moeite kunt hebben met doorzuchten. Zodra u rechtop zit en meer gaat bewegen, kunt u vaak dieper ademen en gaan de longblaasjes weer open. Wanneer longblaasjes niet snel weer open gaan, kan slijm zich hier ophopen. U kunt dan mogelijk een longontsteking krijgen. Dit is op een röntgenfoto vast te stellen. De ademhalingsoefeningen en zo snel mogelijk weer in beweging komen zijn dus erg belangrijk bij het voorkomen van deze longcomplicaties!

Ademhalingsoefeningen

De fysiotherapeut heeft onderstaande ademhalingsoefeningen met u doorgenomen. Deze oefeningen zorgen ervoor dat uw longen goed openen en open blijven en helpen om eventuele slijmen op te hoesten. Ook heeft u geleerd hoe u uw borstbeen tijdens deze oefeningen met uw armen goed kunt ondersteunen. Als u deze oefeningen al voor de operatie leert en dagelijks oefent, heeft u hier na de operatie voordeel van. U weet dan al wat u moet doen en waar u op moet letten. Hieronder staan de oefeningen beschreven:

Oefening 1a : zuchten

- Adem diep in en houd de adem 2-4 tellen vast en adem rustig door de mond uit.
- Herhaal deze oefening 10 keer.
- Na iedere ademhaling houdt u 15 tot 30 seconden rust.
- Als er slijm aanwezig is, probeer dan lucht achter het slijm te krijgen. Adem diep in, houdt de lucht 2-4 tellen vast en adem zo lang mogelijk uit door de mond. Op de plek waar u slijm hoort en/of voelt ademt u een beetje in, even vasthouden en weer wat uitademen, dit een aantal keren herhalen. Als u voelt dat het slijm wat in beweging komt mag u gaan huffen (zie oefening 'huffen').

Na de operatie kunt u deze oefening afwisselen met oefening 1b; ademvolumetrainer.

Oefening 1b : ademvolumetrainer

- Oefen met de ademvolumetrainer.
- Herhaal de oefening 10 keer.
- Na iedere ademhaling neemt u 15 seconden tot 1 minuut rust.
- Voor uitgebreide instructies en aanwijzingen, zie hoofdstuk 'Ademvolumetrainer'.

Oefening 2 : huffen

- Adem diep in, houd de adem 2-4 tellen vast en zucht krachtig met open mond uit (het klinkt als 'huh', zo kunt u slijm lostrillen en omhoog krijgen).
- Herhaal deze oefening zo vaak als nodig.
- Ondersteun het borstbeen met uw armen.

Oefening 3 : hoesten

- Als het slijm hoog genoeg zit kunt u het eruit hoesten. Probeer het hoesten weg te slikken wanneer het slijm nog niet hoog genoeg zit.
- Adem in en hoest daarna krachtig uit.
- Ondersteun het borstbeen met uw armen.

Oefenschema

Voor de operatie: oefen dagelijks de hele serie oefeningen.

Na de operatie: oefen elk uur de hele serie oefeningen.

Ademvolumetrainer

De ademvolumetrainer is het apparaat dat u gekregen heeft om mee te oefenen voor de operatie. U kunt hieronder lezen hoe u ermee kunt oefenen. Door te oefenen met de ademvolumetrainer herstelt uw longvolume na de operatie. Houd er rekening mee dat uw longvolume na de operatie ongeveer gehalveerd is. Na de operatie is het daarom belangrijk zo snel mogelijk weer te starten met de ademvolumetrainer.



Hoe gaat u oefenen?

1. Haal het apparaat uit de verpakking.
2. Zet het open uiteinde van de slang op het aanzetstukje aan de voorkant van het apparaat.
3. Schuif de aanwijzer naar het volumeniveau dat wij met u afgesproken hebben.
4. Houd het apparaat rechtop. Adem normaal uit.
5. Plaats uw lippen stevig om het mondstuk.
6. Adem langzaam in om de zuiger omhoog te brengen. De bovenkant van de gele luchtvlotter moet bij het inademen tussen de blauwe strepen blijven.
7. Verwijder het mondstuk uit uw mond, zodra u volledig heeft ingeademd. Houd de adem 2-4 tellen vast en adem dan normaal uit.

Aanwijzingen bij het oefenen

- **Belangrijk!** Na iedere ademhaling moet u voldoende rust nemen, dit kan variëren van 15 seconden tot 1 minuut rust. Doet u dit niet? Dan kunt u duizelig worden of gaan hyperventileren. Krijgt u deze klachten toch, terwijl u voldoende rust neemt tussen de oefeningen? Neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie.
- U begint met de waarde die de fysiotherapeut tijdens de intake heeft vastgesteld. Zodra u merkt dat u de vastgestelde waarde met gemak kunt halen stelt u uw doel 250 ml hoger.
- Spoel het mondstuk na elk gebruik en schud het droog.

Wanneer u zich tijdens of na een training zeer moe voelt, buiten adem bent, een drukkend gevoel op de borst krijgt of uw polsslag sterk verhoogd is, raden wij u aan direct te stoppen met de training en contact op te nemen met uw fysiotherapeut.

Belangrijk is dat u het apparaat meeneemt als u opgenomen wordt in het ziekenhuis. U heeft het apparaat nodig tijdens uw ziekenhuisopname om te oefenen.

Borstbeen

Bij een operatie aan het hart wordt uw borstbeen in de lengte doorgenomen. Na de operatie worden beide delen weer goed aan elkaar vastgemaakt. Maar het duurt nog zes weken voordat uw borstbeen weer zo stevig is als voor de operatie. Tot die tijd moet u voorzichtig zijn met uw borstbeen. Dit betekent:

- Niet fietsen (hometrainer mag wel).
- Niet autorijden.
- Niet te zwaar tillen (als u tilt dan het liefst met twee handen tillen).
- Bij huffen, hoesten en niezen het borstbeen ondersteunen met uw armen.

Beweegadvies voorafgaand aan de operatie

Het is belangrijk om in de aanloop naar de operatie te blijven bewegen binnen uw mogelijkheden. Het is verstandig om te kiezen voor een activiteit die niet te belastend is en die u langere tijd vol kunt houden. Denk hierbij aan wandelen of fietsen. Tegelijkertijd is het verstandig om binnen uw inspanningsgrens te blijven. Hierbij kunt u letten op tekenen van overbelasting.

Overbelasting

Als u tijdens inspanning onderstaande verschijnselen ervaart, heeft u de inspanningsgrens bereikt. U moet dan even rust te nemen. Nemen deze klachten niet af na rust, neem dan contact op met uw huisarts of specialist.

- Overmatige kortademigheid niet passend bij de geleverde inspanning
- Overmatige vermoeidheid niet passend bij de geleverde inspanning
- Overmatige transpiratie en bleekheid niet passend bij de geleverde inspanning
- Duizeligheid
- Pijn op de borst klachten

Gebruikt u thuis bij het lopen een rollator? Dan mag de familie deze meenemen zodra u bent verhuisd naar de verpleegafdeling thoraxchirurgie. Daarnaast is het belangrijk makkelijk zittende kleding en goed schoeisel mee te nemen.

Afbeelding: MCL

www.mcl.nl

Afdeling fysiotherapie

058 – 286 64 26

©MCL juli 2024

Docnr. 35033 (3)