

Ademhalingsoefeningen na een operatie

Na een operatie in het borst/buikgebied is er een verhoogde kans op problemen met de longen. U bent minder in beweging en de borst/buik kan pijnlijk zijn, waardoor u soms minder diep doorademt. U kunt daarnaast last hebben van slijmen in uw longen. Doordat u minder diep doorademt, kunnen deze slijmen achter blijven in de longen, wat benauwdheidsklachten en ontstekingen kan veroorzaken. Om de kans hierop te verminderen zijn de volgende oefeningen belangrijk.

Oefen minimaal vijf keer per dag

Stap 1

- Leg uw handen op de buik en adem zo diep mogelijk in.
- Adem rustig uit.
- Herhaal dit 5 keer.

Stap 2

- Adem diep in, houd 3 seconden vast.
- Blaas rustig tegen de lippen uit (lippen getuit).
- Herhaal dit 3 keer, neem tussendoor 10-15 sec pauze.

Stap 3

- Herhaal stap 1.

Stap 4 Huffen

- Adem diep in, houd de adem 3 tellen vast en zucht krachtig met open mond uit.
- Herhaal dit 3 keer.
- als u bij het huffen voelt dat er slijm zit, probeer dan nog enkele keren te huffen tot het slijm hoog genoeg zit om het op te hoesten.

Stap 5 Hoesten

- Probeer zo krachtig mogelijk te hoesten, ondersteun de wond met uw handen of met een kussentje.

Als u last van slijm blijft houden, kunt u vaker oefenen.

QR-code

De fysiotherapeut heeft met u besproken welke oefeningen u moet doen. In het onderstaande filmpje kunt u zien hoe u de oefening moet uitvoeren. Scan de code en bekijk het filmpje op uw mobiel of tablet.

