

Ademhalingsoefeningen na een buikoperatie

Ademhalingsoefeningen na een buikoperatie kunnen complicaties zoals bijvoorbeeld een longontsteking voorkomen. Maar goed door ademen na een buikoperatie kan lastig zijn. Wij geven u daarom graag een aantal tips.

Wat is het doel?

Na een buikoperatie is het belangrijk goed door te ademen en eventueel slijm goed op te hoesten. Dit kan de eerste dagen wat moeilijk zijn door de buikwond. Het doel van ademhalingsoefeningen is longcomplicaties te voorkomen. Het is belangrijk om de oefeningen regelmatig te doen om ophoping van slijm in de longen tegen te gaan.

Bent u bekend bij de fysiotherapeut, bijvoorbeeld als u COPD heeft, rookt of overgewicht heeft, dan schakelt de arts de fysiotherapeut in.

Ademhalingsoefeningen

Maximale uitademing

Doel: de longen zo optimaal mogelijk vullen. Het gaat om de hoeveelheid lucht die u inademt. U kunt zowel door de neus als door de mond inademen. Dit is de belangrijkste oefening na de operatie

- Ga zo rechtop mogelijk zitten.
- Adem zo diep mogelijk in en probeer deze maximale inademing 3 seconden vast te houden (niet gaan persen). Vervolgens rustig uitademen.
- Herhaal deze oefening niet vaker dan 3 keer achter elkaar. Adem even rustig voordat u het weer probeert.

Geforceerde uitademing (huffen)

Doel: slijm makkelijker omhoog brengen

- Ga zo rechtop mogelijk zitten en houd het kleine kussentje stevig op uw buik gedrukt. Hiermee ondersteunt u de buikwond.
- Adem na een normale inademing (hoeft dus niet maximaal te zijn) met open mond zo krachtig mogelijk uit (huf). U kunt het uitademen vergelijken met het laten beslaan van een spiegel. Soms begint u hiervan spontaan te hoesten.
- Herhaal het huffen niet vaker dan 3 keer achter elkaar. Adem even rustig voordat u het weer probeert.

Hoesten

Doel: slijm in de longen ophoesten

- Ga zo rechtop mogelijk zitten het houd het kleine kussentje stevig op uw buik gedrukt. Hiermee ondersteunt u de buikwond. Adem in en probeer goed te hoesten.
- Herhaal het hoesten niet vaker dan 3 keer achter elkaar. Adem even rustig voordat u het weer probeert.



Vragen

Wanneer u nog vragen heeft, aarzelt u dan niet deze aan de verpleegkundige te stellen.

Patiëntinformatiecentrum Oncologie (PATIO)

Het patiëntinformatiecentrum is er voor iedereen die met kanker te maken krijgt, als patiënt of naaste. Het informatiecentrum bevindt zich aan de Zimmermanweg en is geopend van maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 uur. Telefoon: (010) 704 12 02. Mail: patio@erasmusmc.nl Voor alle mogelijkheden en activiteiten: www.erasmusmc.nl/kankerinstituut/patio. Kijkt u ook eens naar het ervaringsverhaal van Joris: youtu.be/4GVqbuyUSnA



