



Bewegen - voor, tijdens en na een ziekenhuisopname



Het is belangrijk om in beweging te blijven, voor, tijdens en na de opname in het ziekenhuis. Informatie hierover hebben we voor u op een rij gezet zodat u weet waarom een goede conditie zo belangrijk is. De handige tips helpen u om door middel van beweging zelf te werken aan een snel herstel.

Bouwen aan uw conditie = bouwen aan uw herstel

Een opname in het ziekenhuis en een operatie kunnen een enorme aanslag plegen op uw lichaam. U kunt zelf veel doen om het herstel te bespoedigen door in beweging te blijven voor uw opname, in het ziekenhuis en zodra u weer thuis bent. Zo voorkomt u onnodig conditieverlies. Hierdoor kunt u weer sneller voor uzelf zorgen en de activiteiten oppakken die nodig zijn én die u leuk vindt.

Een manier die bij u past

Uiteraard zijn de mogelijkheden om te bewegen afhankelijk van uw aandoening en de reden van uw opname. Probeer zo veel mogelijk in beweging te blijven op een manier die bij u past. Dit kan variëren van oefeningen in bed of op een stoel, uzelf wassen tot een stuk wandelen of sporten. Regelmatig bewegen kan ervoor zorgen dat u sneller herstelt van de ziekenhuisopname.

Beweegtips vóór uw ziekenhuisopname

Ook voordat u wordt opgenomen, kunt u zelf aan de slag met de volgende tips:

- Probeer ieder uur even op te staan en een stukje te lopen (of maak passen op de plaats).
- Doe oefeningen om de beenspieren sterker te maken: ga regelmatig 5 tot 10 keer achterelkaar zitten en weer staan.
- Neem zo vaak mogelijk de trap.
- Blijf wandelen en fietsen
- Ga sporten of fitnessen als dat kan. Eventueel kunt u dit ook onder begeleiding van een fysiotherapeut doen in een praktijk bij u in de omgeving. Uw huisarts weet meestal wel waar u hiervoor terecht kunt. Controleer bij uw verzekering of u hiervoor verzekerd bent.
- Op het internet kunt u allerlei tips vinden om meer in beweging te komen. Bijvoorbeeld op deze site: www.allesoversport.nl/beweegrichtlijnen.

Aandachtspunten

Het kan zijn dat u door uw klachten of een aandoening bepaalde activiteiten niet kan doen. Overleg met uw arts wat u wel of niet mag doen, als u het niet zeker weet.

Als u nog rookt en u wilt stoppen met roken is dit het moment om dit op te pakken. Als u meer dan 2 weken voor de operatie stopt met roken, vermindert u de kans op complicaties na de operatie.

Vraag uw huisarts om hulp en kijk op de websites SineFuma en op rokeninfo.nl van het Trimbosinstituut. Hier kunt u ook een folder [downloaden](#) over stoppen met roken.



Bewegen en ademhalingsoefeningen tijdens de opname

Het is belangrijk om tijdens uw opname zo snel mogelijk weer in beweging te komen om zo min mogelijk spierkracht en conditie te verliezen. Hierdoor herstelt u sneller en kunt u sneller weer naar huis. U kunt eraan denken om uit bed te komen en op de stoel te gaan zitten, een stukje te lopen of om oefeningen te doen om de kracht in uw armen en benen op peil te houden.

Het opbouwen van spierkracht en conditie is echter niet de enige reden waarom het belangrijk is dat u snel weer in beweging komt. Een van de meest voorkomende complicaties na een operatie is een longontsteking. Tijdens een operatie (met algehele narcose), worden de longen beademd. Hierdoor kunnen longblaasjes samenvallen en heeft u meer kans op een longontsteking. Hieronder leest u waarom het belangrijk is dat u ook ademhalingsoefeningen doet.

Ademhalingsoefeningen na een operatie

Waarom moet u oefeningen doen?

Iedereen heeft een laagje slijm in de longen. Dit slijmlaagje neemt ingeademde stof op en voert het via de trilharen naar buiten. Hierna slikt u het meestal automatisch door. Door de operatie kan er wat extra slijm achterblijven, dit is een goede voedingsbodem voor virussen en bacteriën. Deze kunnen zich in het slijm nestelen en vermenigvuldigen. Hierdoor ontstaat de kans op een longontsteking. Doordat u minder beweegt, bewegen uw longen ook minder, waardoor het sputum minder makkelijk vanzelf omhoog komt. Het is dus van belang dat u na de operatie goed in beweging komt.

Tot de tijd dat bewegen weer goed gaat, kunt u het bewegen deels vervangen door ademhalingsoefeningen. We adviseren u na de operatie elk uur dat u wakker bent kort te oefenen.

Drie ademhalingsoefeningen

U zit rechtop ter bevordering van de functie van het spierstelsel van de buik en de bekkenbodem.

1. Diep inademen

Start met een maximaal diepe inademing en hou deze 3 seconden vast, laat dan rustig uw adem los. Herhaal dit 5 keer.

*Het diepe inademen zorgt ervoor dat er lucht onder het slijm komt, zodat het bij het **huffen*** en hoesten makkelijk omhoog kan komen. Daarnaast kunnen de samengevallen longblaasjes weer open gaan.*

** Huffen is diep inademen en daarna krachtiger uitademen. Het geluid 'hu' is te horen en u voelt dat het slijm omhoog gaat.*

2. Ga daarna huffen

- Adem iets dieper in dan u normaal zou doen.
- Adem krachtig met de mond open (en ontspannen) uit. Doe alsof u een spiegel of uw bril beslaat, maar dan krachtiger.

Bij het huffen kunt u horen of voelen of er slijm in de longen is. Als er geen slijm is, bent u nu klaar met uw oefening.



3. Hoesten

Wanneer u merkt dat er slijm is, kunt u dat ophoesten. U kunt er voor kiezen om het uit te spugen of door te slikken.

Als de oefeningen pijnlijk zijn, kunt u een kussentje tegen de wond duwen. Dit vermindert mogelijk de pijn. Als u daarna nog teveel pijn heeft om deze oefeningen te doen, vertelt u dat aan de verpleegkundige of arts.

Een paar weetjes

- Een goede conditie vóór uw opname zorgt voor een beter herstel.
- Overdag liggen en zitten patiënten in het ziekenhuis gemiddeld 90% van de dag.
- 10 dagen in bed liggen, kan zorgen voor een afname in spierkracht van 20%.
- Door weinig beweging kan uw zelfstandigheid achteruit gaan. Het risico op vallen wordt hiermee groter.
- Mensen die weinig bewegen tijdens de opname zijn vaak langer opgenomen. Ook neemt de kans op complicaties toe.
- Ook tijdens én na opname in het ziekenhuis is het belangrijk om voldoende te blijven bewegen, zodat u thuis zo snel mogelijk weer voor uzelf kunt zorgen.
- Een longontsteking is een van de meest voorkomende complicaties tijdens een ziekenhuisopname, de tijd dat u in het ziekenhuis moet blijven, kan hierdoor sterk toenemen.
- Wanneer u minder beweegt, doen uw longen dit ook. Dit komt omdat u tijdens inspanning meer zuurstof nodig heeft en u daardoor vaker (en dieper) ademhaalt.
- Er is gebleken dat men thuis over het algemeen sneller (verder) herstelt dan in het ziekenhuis.

Bewegen na de opname

Het is belangrijk dat u na de ziekenhuisopname verder werkt aan uw herstel. Dit doet u door op uw eigen niveau uw conditie verder op te bouwen. Denk hierbij aan het geleidelijk aan oppakken van dagelijkse activiteiten tot dat wat voor u haalbaar is. Een gouden regel is dat u geleidelijk aan alles weer oppakt, binnen de grens die voor u prettig is. Het is niet de bedoeling dat u gaat forceren.

Krijg het warm!

Om uw conditie en kracht weer op te bouwen, adviseren we u om iedere dag in totaal een half uur bezigheden te doen, waarvan u licht buiten adem raakt (of het wat warm van krijgt). In het begin zullen dit kleine activiteiten zijn, zoals uw eigen verzorging of lopen in huis of traplopen. Als dit goed gaat, kunt u bijvoorbeeld ook gaan wandelen of fietsen op een hometrainer (als u die heeft).

Tip: maak gebruik van uw bezoek: ze zullen graag een stukje met u willen gaan wandelen.



Hulp van de fysiotherapeut

Heeft u moeite met het bepalen van uw grenzen of weet u niet hoe u uw conditie verder moet opbouwen, dan kunt u de fysiotherapeut in het ziekenhuis om advies vragen. Als u weer thuis bent kunt u naar een fysiotherapeut bij u in de buurt gaan. U kunt uw (huis)arts vragen om een verwijzing. Het herstel zal in deze periode, net zoals tijdens de ziekenhuisopname, niet altijd gelijkmatig gaan. Als u merkt dat u 's ochtends bij het wakker worden nog moe bent, mag u het best een dagje rustiger aan doen. Ook uitrusten op zijn tijd hoort bij uw herstel. Denk eraan dat het juist in deze periode belangrijk is om zo gezond mogelijk te eten.

Enkele adviezen

Tillen

Probeer in de eerste 6 weken na de operatie niet te tillen. Wanneer u per se iets moet tillen, mag dat niet meer dan 5 kilo zijn. Het is belangrijk om het voorwerp dat u tilt dichtbij u te houden zodat de last niet zwaar aan uw arm trekt. Na de eerste periode van herstel (6 weken), mag u het tillen geleidelijk opbouwen. Ook hier is het belangrijk om niets te forceren.

Werk

Werkhervatting is sterk afhankelijk van het werk dat u doet en uw lichamelijke situatie. Lichte werkzaamheden kunt u sneller weer oppakken dan zwaar lichamelijk werk. Wanneer u weer aan het werk gaat, bespreekt u met uw arboarts.

Huishoudelijk werk

Wanneer u zich goed kunt redden in het doen van alledaagse bezigheden, zoals de persoonlijke verzorging en uzelf verplaatsen, dan kunt u beginnen met licht huishoudelijk werk, bijvoorbeeld stoffen, strijken, afwassen en afdrogen. Binnen 6 weken tot 3 maanden mag u deze huishoudelijke taken uitbreiden en na 3 maanden kunt u proberen weer helemaal mee te draaien in het huishoudelijk werk.

Fietsen

Ongeveer 3 tot 4 weken na uw ontslag uit het ziekenhuis, kunt u weer gaan fietsen. Begin rustig en bouw het fietsen geleidelijk op qua intensiteit. Wees hierbij voorzichtig met het op- en afstappen van de fiets. U kunt ervoor kiezen om te beginnen op een damesfiets of het zadel van uw fiets lager te zetten.

Heeft u nog vragen?

Als u vragen heeft, of twijfelt of u bepaalde activiteiten wel of niet mag doen, kunt u dit het best met uw arts overleggen.

Meer informatie

Zorgwinkel

Aan de Zimmermanweg 3 (naast de hoofdingang) vindt u de zorgwinkel van het Erasmus MC. Hier kunt u terecht voor het kosteloos lenen of huren van zorghulpmiddelen zoals een hometrainer en het kopen van gezondheid- en verzorgingsartikelen of handige hulpmiddelen zoals een fietstrainer en andere oefenmaterialen. Voor meer informatie (010) 704 11 76 of kijk op www.zorgwinkelerasmusmc.nl.



