



Mobilisatie en ademhalings oefeningen (postoperatief)



Binnenkort ondergaat u een operatie aan hart of longen. In aanloop naar uw operatie is het belangrijk uw lichaam in een zo goed mogelijke conditie te brengen. Dit doet u door, als het mogelijk is, regelmatige lichaamsbeweging te verrichten: dagelijks wandelen en/of fietsen. Als goede voorbereiding voor uw longen zijn de in deze folder genoemde oefeningen uiterst belangrijk voor zowel hart- als longoperaties. Het stoppen met roken is naast alle voorbereiding belangrijk. Als u stopt met roken, zult u na de operatie minder last van slijm hebben en kunt u beter doorademen en ophoesten. Begin 2 weken voor de operatie met de ademhalings- en hoesttechnieken zoals die in deze folder beschreven staan.

Oefeningen

Pursed lip breathing

Deze techniek stimuleert het dieper door zuchten:

- Ga rechtop zitten in een stoel of in bed;
- Adem via de neus in en maak een bolle buik, ontspan de schouder- en nekspieren;
- Houdt de adem even vast;
- Adem ontspannen en langzaam uit waarbij de lippen iets aangespannen zijn, zoals op de afbeelding;
- Probeer deze oefening 3 keer te doen, ieder uur dat u wakker bent.



Huffen

Deze oefening zal u helpen het slijm beter te mobiliseren. Belangrijk bij deze oefening is om een kussentje bij de hand te houden, deze oefening kan een plotse hoestprikkels opwekken.

- Ga rechtop zitten in een stoel of bed;
- Adem via de neus diep in en maak daarbij een bolle buik en flanken;
- Open de mond en pers de lucht uit de longen met een snelle stevige zucht.

Doe deze oefening meerdere malen op een dag. Huffen is een goede techniek om vastzittend slijm los te krijgen. Eventueel krijgt u in overleg met arts of verpleegkundig specialist longmedicatie. Deze verwijdert de luchtwegen en verdunt het slijm om het ophoesten te vergemakkelijken. De medicatie werkt het beste in combinatie met één van de bovenstaande ademhalingsoefeningen.



Mobiliseren na de operatie

Na de operatie is het van belang om zo snel mogelijk uit bed te komen, te zitten in een stoel, over de afdeling te lopen en in beweging te zijn. De dagen na de operatie zal de verpleegkundige u helpen en stimuleren om in beweging te komen. Dit alles wordt gedaan om de complicaties van bedlegerigheid te voorkomen en te werken aan uw algehele conditie en herstel. Als er regelmatig afgewisseld wordt tussen op bed liggen, in een stoel zitten en te lopen worden de longen getraind, waardoor slijm zich minder makkelijk ophoopt en de longen beter ontplooien.

Hulpmiddelen

Wanneer u belemmerd wordt in het mobiliseren kunt u verschillende hulpmiddelen krijgen. Denk hierbij aan een rolstoel, rollator of andere transfer hulpmiddelen. Wel adviseren wij, als u een eigen rollator heeft, om deze na de operatie mee te laten brengen. Deze rollator is immers speciaal op u afgesteld waardoor het mobiliseren veilig kan gebeuren.

Na de operatie krijgt u een zwachtel dat aan het voeteinde van uw bed word vast gemaakt, hiermee kunt u zich overeind helpen in bed. Let hierbij wel op wanneer u een wond aan het borstbeen heeft, dat u met 2 handen symmetrisch beweegt. Ook krijgt u een klein 'kussentje', dit is bedoeld om de wond te ondersteunen bij het hoesten. Hiermee kunt u de krachten op de wond beter ondervangen. Daarbij raden wij voor het mobiliseren aan stevig schoeisel mee te nemen zodat u tijdens lopen goede steun krijgt. Slappe pantoffels geven onvoldoende steun en kunnen val-incidenten in de hand werken. In overleg en eventueel onder toezicht kunt u ook gebruikmaken van een hometrainer. Als de arts en/of verpleegkundig specialist vindt dat u fysiotherapie nodig heeft, wordt de fysiotherapeut in consult gevraagd.

Schoonhouden van de longen

De longen vergen veel aandacht in de periode na de operatie. Het is normaal dat kort na de operatie, de longen meer slijm produceren, dit komt vanwege de intubatie, de beademing en door de immobiliteit tijdens en kort na de operatie. Slijm in de longen belemmert de zuurstofuitwisseling in de longen. Daarnaast kan het niet goed ophoesten van slijm resulteren in een longontsteking. Belangrijk is het slijm op te hoesten zodat toename van benauwdheidsklachten of een longontsteking voorkomen wordt. Na de operatie heeft u een wond aan het borstbeen of ribbenkast, dit kan pijnklachten geven bij het ademen en hoesten. Het is daarom van belang de pijn onder controle te krijgen door middel van pijnstillers. Bespreek de mogelijkheden van aanvullende pijnmedicatie met uw arts of verpleegkundige bij onvoldoende resultaat op de aan u aangeboden pijnstilling. Na de operatie zult u ondersteuning krijgen door middel van een zuurstofbrilletje of sprietje. De hoeveelheid zuurstof die gegeven wordt proberen we indien mogelijk snel af te bouwen. U kunt de oefeningen doen (zie bladzijde 2) om gecontroleerd de longen te trainen en het slijm op te hoesten.



Weer thuis

Wanneer u weer thuis bent na de operatie mag u veel, maar sommige dingen niet. De eerste 6 weken zijn nodig om het borstbeen te laten genezen en daarom mag u deze niet te zwaar belasten.

- Wat u de eerste 6 weken **niet** mag is: zwaar tillen, stofzuigen, tuinieren, timmeren, zwaar sporten, zwemmen, ramen zemen en dergelijke. Verder mag u niet zelf autorijden, fietsen en op een (snor)scooter rijden of achterop meerijden;
- Wees voorzichtig bij alle handelingen die u verricht waarbij u eenzijdig (onverwachts) kracht zet, bijvoorbeeld het uitlaten van een hond, vasthouden aan een stang in openbaar vervoer en dergelijke;
- Om het borstbeen rust te geven is het belangrijk dat u goed de kracht in uw beide armen gelijk gebruikt en niet boven schouderhoogte werkt. Probeer met 2 armen tegelijk te werken, dit voorkomt ongelijke krachten op uw borstbeen. De eerste 6 weken mag u niet meer dan ongeveer 2 kilo tillen;
- Doe in de auto altijd een gordel om! Ook verzekeringstechnisch bent u dit verplicht.
- Wel is het belangrijk om te werken aan uw conditioneel herstel. U kunt dit doen door dagelijks een wandeling te maken met een afstand die u goed kunt overzien. Breidt dit langzaam uit, en ga de eerste keren niet alleen op stap. Verder mag u gebruik maken van een hometrainer en traplopen. Het mobiliseren en het uitbreiden hiervan doet u op geleide van uw klachten zoals pijn, benauwdheid, vermoeidheid en/of duizelingen. Forceer uw lichaam niet, maar luister naar de signalen die uw lichaam geeft en neem tijdig uw rust. Voor een goed herstel van de operatie is het van belang de juiste balans te vinden tussen inspanning en rust. Na 6 weken is het borstbeen voldoende hersteld en mag u uw armen weer volledig gebruiken. Wanneer dit teveel pijnklachten geeft, wacht dan tot een week later en probeer het voorzichtig nogmaals.
- Tot 12 weken na de operatie is 'normaal' dat het borstbeen nog gevoelig is. Wanneer deze klachten niet overgaan of klachten toenemen, neemt u contact op met uw huisarts. Het is mogelijk om een hartrevalidatie programma te volgen onder begeleiding van medisch personeel en fysiotherapie, dit is veelal bij u in de buurt. U kunt dit poliklinisch bespreken met uw cardioloog. Deze kan u verdere uitleg en een verwijzing geven.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze altijd stellen aan de arts tijdens het gesprek op de polikliniek en/of tijdens het opnamegesprek.





