



Oefeningen na een operatie in de buik

U gaat een operatie aan de buik krijgen. De fysiotherapeut van het Spaarne Gasthuis adviseert u al thuis te starten met deze oefeningen. Zo nodig komt de fysiotherapeut vóór en na de operatie bij u langs tijdens uw verblijf in het ziekenhuis. In deze folder zijn de oefeningen beschreven. Thuis kunt u doorgaan met deze oefeningen tot 6 weken na de operatie.

Oefeningen voor de ademhaling

Het is belangrijk dat u goed diep blijft ademen na uw operatie. Zo maakt u de kans op een longontsteking kleiner. Doe de 3 oefeningen voor de ademhaling ongeveer 1x per uur.

Doen de oefeningen pijn? Houdt dan een kussentje tegen uw buik gedrukt.

Inademing

- Adem langzaam en diep in door de neus. Houd deze inademing 2 à 3 tellen vast en adem vervolgens uit met getuiste lippen. Neem de tijd om de lucht goed uit te blazen. Herhaal deze oefening 3 x achter elkaar.
- Voor de inademing kunt ook de voldyne (inadem apparaatje) gebruiken. Adem goed uit en adem vervolgens rustig maar zo diep mogelijk in door de



Voldyne

voldyne. Adem vervolgens weer uit zonder de voldyne. Herhaal deze oefening 3x achter elkaar.

Huffen

Adem na een normale inademing hard en krachtig uit met open mond, alsof u een spiegel wilt laten beslaan. Houdt een kussentje tegen u buik zodat u niet heel hard de buikspieren hoeft aan te spannen. Herhaal deze oefening 3 x achter elkaar.

Hoesten

Voelt of hoort u na het huffen, sputum (slijm) in uw luchtwegen? Hoest dan na het huffen goed door. Zo komt het sputum los. Breng na het hoesten de ademhaling weer tot rust door rustig in en uit te ademen. Houdt bij het hoesten ook een kussentje tegen u buik.

Oefeningen voor uw schouders, nek, benen en enkels

De oefeningen hieronder kunt u al snel na de operatie doen. In het begin lukt het misschien niet om de oefeningen lang achter elkaar te doen. Maar na een paar weken merkt u dat u de oefeningen langer kunt doen.

Doe de oefeningen meerdere keren per dag. Bijvoorbeeld in de ochtend, middag en avond.

Voor de oefeningen gaat u op een stoel of op de rand van uw bed zitten.

U zit rechtop met de voeten recht voor u op de grond en de rug is los van de rugleuning. Iedere oefening herhaalt u minimaal 5 keer achter elkaar.

Oefeningen voor uw schouders

- Schouders naar achteren ronddraaien met hangende armen.
- Schouders optrekken en weer laten zakken.
- Handen gevouwen op de kruin leggen en de ellebogen spreiden en sluiten.
- Zwembeweging maken (schoolslag).

Oefeningen voor uw nek

- Met gestrekte rug langzaam 'nee' beweging maken met het hoofd (links-rechts).
- Met gestrekte rug het oor naar de schouder bewegen en 5 seconden vasthouden (links en rechts).

Oefeningen voor uw benen

- Eén voor één het been strekken en 5 seconden gestrekt houden.
- Eén voor één de knie richting de borst brengen (\pm 10 cm optillen).
- Met de voeten op de grond stampen in een hoog tempo. Daarbij de knieën hoog optillen.

Oefeningen voor uw enkels

- Voeten naast elkaar zetten en de hakken tegelijk optrekken (10 keer achter elkaar).
- Voorkant van de voeten optrekken (10 keer achter elkaar).
- Met de knie gestrekt; linksom en rechtsom rondjes draaien met de enkel.

Conditie

Om uw conditie te verbeteren is het verstandig om regelmatig over de afdeling of in en rondom het huis te lopen. Probeer elke dag de afstand te langer te maken.

Traplopen

Heeft u thuis een trap? Dan oefent de fysiotherapeut met u het traplopen voordat u naar huis gaat.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl