



Oefeningen voor de eerste 6 weken na uw hartoperatie

U bent geopereerd aan uw hart en heeft al met de fysiotherapeut in het Spaarne Gasthuis bepaalde oefeningen gedaan. In deze folder kunt u die oefeningen nalezen. Ook als u weer thuis bent, moet u doorgaan met deze oefeningen. Deze oefeningen zijn voor de eerste zes weken na uw operatie. Na deze zes weken start u met hartrevalidatie.

Ademhalingsoefeningen

Het is belangrijk dat u goed blijft doorademen na uw operatie. Dit om bijvoorbeeld een longontsteking te voorkomen.

Herhaal de drie ademhalingsoefeningen overdag ongeveer **1x per uur**.

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

Inademing

- Adem langzaam en diep in door de neus. Houd deze inademing 2 à 3 tellen vast en adem vervolgens uit met getuite lippen. Neem de tijd om de lucht goed uit te blazen. Herhaal deze oefening **3x** 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. 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. Span hierbij uw buikspieren krachtig aan. Herhaal deze oefening **3x** achter elkaar.

Hoesten

Voelt of hoort u na het huffen sputum (slijm) in uw luchtwegen? Hoest u dan na het huffen goed door, zodat het sputum los komt. Breng na het hoesten de ademhaling weer tot rust door rustig in en uit te ademen.

Oefeningen voor uw schouders, nek, benen en enkels

De oefeningen hieronder kunt u al snel na de operatie doen. In het begin zult u de oefeningen niet lang vol kunnen houden, maar na enkele weken houdt u het vanzelf wat langer vol. De oefeningen kunt u **meerdere keren per dag** herhalen. 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 vijf 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 aanhouden (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 tegelijkertijd 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 weer te vergroten is het verstandig om regelmatig over de afdeling of in en rondom het huis te lopen. Probeer elke dag de afstand te vergroten.

Traplopen

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

Waar zijn we te vinden?

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Zuid**

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

**Spaarne Gasthuis
Hoofddorp**

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

www.spaarnegasthuis.nl

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Noord**

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

**Spaarne Gasthuis
Heemstede**

Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

info@spaarnegasthuis.nl