

Ademhalingsoefeningen voor en na de operatie

In deze folder geeft de afdeling fysiotherapie van het Ruwaard van Putten Ziekenhuis u algemene informatie over de oefeningen die u kunt doen vóór en na de operatie. Het is een aanvulling op hetgeen uw behandelend arts reeds met u heeft besproken. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

Algemeen

Wanneer u geopereerd bent in de buik/borstregio, kan dit direct gevolgen hebben voor de ademhaling. Zeker de eerste dagen na de operatie kan het gebied rond het litteken gevoelig zijn. Dit kan ervoor zorgen dat u zeer oppervlakkig gaat ademen waardoor de longen niet voldoende ventileren. Er kan dan slijm achterblijven in de longen dat tot vervelende complicaties kan leiden.

Om de ventilatie van de longen te optimaliseren en het slijm zoveel mogelijk te kunnen ophoesten is het belangrijk de onderstaande oefeningen uit te voeren. De fysiotherapeut zal u eventueel begeleiden in de fase vóór en na de operatie.

Ruwaard van Putten Ziekenhuis
Ruwaard van Puttenweg 500
3201 GZ Spijkenisse

T 0181 65 88 88
E info@rpz.nl
I www.rpz.nl



Oefeningen

Probeer een ontspannen houding te vinden waarin u de oefeningen uitvoert. Probeer hierbij rechtop te zitten, maar wanneer dit te belastend is voor de wond kunt u ze ook liggend doen.

- Oefening 1 _____x

Adem door de neus in en adem rustig, door (bijna) gesloten lippen, zo langzaam mogelijk uit.

- Oefening 2 _____x

Adem langzaam en zo maximaal mogelijk in (zonder pijn), adem een paar seconden vasthouden en vervolgens weer langzaam en ontspannen uitademen.

- Oefening 3 _____x

Adem rustig (indien mogelijk door de neus) in, doe de mond wijd open en adem zo krachtig mogelijk door de open mond en keel uit (alsof u een spiegel of bril wilt laten beslaan).

Doe de oefeningen _____x per uur.

Druk tijdens het uitvoeren van de oefeningen een kussentje tegen de wond, waardoor u de wond ondersteunt en de oefeningen minder pijnlijk zijn.

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan de fysiotherapeut, op werkdagen tijdens kantooruren bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 84 00.

