

Ademhalingsoefeningen voor en na een hartoperatie

Instructies en oefenschema

Binnenkort wordt bij u een hartoperatie gedaan.

Borstbeen

Het is belangrijk om na de operatie uw borstbeen goed te beschermen.

Het duurt ongeveer 6 weken voordat uw borstbeen weer zo stevig is als vóór de operatie. Tot die tijd mag u daarom:

- Alleen op een hometrainer fietsen.
- Niet autorijden.
- Niet te zwaar tillen (als u tilt, doe dat dan met 2 handen).

Na de operatie zit aan het voeteneinde van uw ziekenhuisbed een touw waaraan u zich veilig overeind kunt trekken. Trek altijd met 2 handen aan dit touw bij het overeind komen. Uw borstbeen wordt dan gelijkmatig belast.

Ademhalingsoefeningen

Als voorbereiding op uw operatie, leert u een aantal ademhalingsoefeningen. De fysiotherapeut begeleidt u hierbij voor en na de operatie.

De ademhalingsoefeningen verbeteren de longinhoud en kunnen u helpen eventueel slijm kwijt te raken. De fysiotherapeut geeft aan welke oefeningen voor u belangrijk zijn.

Oefening 1 en 2

Hoe vaak oefenen

- **Vóór de operatie**
Oefen 3 x per dag. Doe oefening 1 en 2 niet direct achter elkaar, maar met een half uur ertussen.
- **Na de operatie**
Oefen elk uur. Doe oefening 1 en 2 niet direct achter elkaar, maar met een half uur ertussen.

Oefening 1

Zuchten

- Adem diep in, houd de adem 3 tot 5 tellen vast en adem rustig door de mond uit, met de lippen los op elkaar en licht getuit.
- Herhaal dit 3 keer.
- Na iedere ademhaling houdt u 15 tot 30 seconden rust.

Huffen

- Adem diep in, houd de adem 3 tot 5 tellen vast en zucht krachtig met open mond uit.
- Herhaal dit 3 keer.
- Ondersteun de wond met uw handen en/of met een kussentje.

Hoesten

- Adem in en hoest daarna krachtig uit.
- Ondersteun de wond met uw handen en/of met een kussentje.

Oefening 2: ademvolumetrainer



- Schuif de aanwijzer naar het volumeniveau dat met u is afgesproken.
- Houd het apparaat rechtop. Adem normaal uit.
- Plaats uw lippen stevig om het mondstuk.
- Adem langzaam in om de zuiger omhoog te brengen. De bovenkant van de gele luchtvlotter moet bij het inademen tussen de blauwe strepen blijven.
- Blijf inademen en probeer de zuiger naar het aangegeven volumeniveau omhoog te brengen (de bovenkant van de zuiger geeft het ingeademde volume aan).
- Herhaal de oefening 3 keer.
- Neem na iedere ademhaling 15 seconden tot 1 minuut rust om te voorkomen dat u duizelig wordt of gaat hyperventileren. Als dat toch gebeurt terwijl u wel voldoende rust neemt tussen de oefeningen, neem dan contact op met de fysiotherapeut.
- Als u merkt dat u de afgesproken waarde makkelijk kunt halen, stel uw doel dan 250 ml hoger.

LET OP: Als u zich tijdens of na de oefeningen erg moe voelt, buiten adem bent, een drukkend gevoel op de borst krijgt of als uw polsslag sterk verhoogd is, stop dan en neemt contact op met de fysiotherapeut.

Contact

De afdeling Fysiotherapeut is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 tot 16:30 uur.

T: 0515 - 48 81 70.

Trainingsdagboek

U kunt onderstaande trainingsdagboeken invullen om zo uw vooruitgang bij te houden.

Week 1

Bereikt volume	5000ml							
	4750ml							
	4500ml							
	4250ml							
	4000ml							
	3750ml							
	3500ml							
	3250ml							
	3000ml							
	2750ml							
	2500ml							
	2250ml							
	2000ml							
	1750ml							
	1500ml							
	1250ml							
	1000ml							
750ml								
500ml								
250ml								
dag	1	2	3	4	5	6	7	
doelstelling								

Week 2

Bereikt volume	5000ml							
	4750ml							
	4500ml							
	4250ml							
	4000ml							
	3750ml							
	3500ml							
	3250ml							
	3000ml							
	2750ml							
	2500ml							
	2250ml							
	2000ml							
	1750ml							
	1500ml							
	1250ml							
	1000ml							
750ml								
500ml								
250ml								
dag	1	2	3	4	5	6	7	
doelstelling								

□ Oefening 3

Als is vastgesteld dat u een verhoogde kans hebt op longproblemen na de operatie, gaat u trainen met de "Threshold IMT". Hiermee kunt u uw ademhalingspijpen voorafgaand aan de operatie sterker maken. U hebt dan na de operatie minder moeite met het ademen en meer kracht om goed op te hoesten.

De fysiotherapeut maakt een persoonlijk trainingsschema voor u. U komt 1 keer per week terug bij de fysiotherapeut. Er wordt dan een longtest gedaan en het trainingsschema wordt bijgesteld.



Hoe vaak oefenen

Oefen elke dag 1 of 2 keer met de Threshold. De fysiotherapeut bespreekt dit met u.

Oefening 3

- Plaats het mondstuk stevig op het apparaat.
- Draai aan het mondstuk tot de rode streep de waarde heeft bereikt die de fysiotherapeut met u heeft afgesproken. Hoe hoger de waarde is, hoe meer kracht u moet leveren.
- Zet de neusklem op.
- Plaats de lippen om het mondstuk en adem diep en krachtig in. Het is goed als u hoort dat er lucht door het toestel stroomt. Het ventiel is dan geopend.
- Adem in en uit en houd daarbij het mondstuk in de mond.
- Adem in een tempo van ongeveer 12 tot 15 keer per minuut.

Schoonmaken

Maak het apparaat om de dag schoon met lauw water en afwasmiddel. Spoel daarna alle delen goed af met water. Schud het water goed af en laat aan de lucht drogen. Kook het apparaat niet uit en verwarm het niet.

Trainingsdagboek

U kunt onderstaande trainingsdagboeken invullen om zo uw vooruitgang bij te houden. Neem het trainingsdagboek mee naar de fysiotherapeut.

Week 1

Dag:	MIP waarde	Doel cm H2O	Doel tijdsduur training	Doel hoe vaak per dag	Gelukt?	Waarom niet gelukt?
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Week 2

Dag:	MIP waarde	Doel cm H2O	Doel tijdsduur training	Doel hoe vaak per dag	Gelukt?	Waarom niet gelukt?
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Week 3

Dag:	MIP waarde	Doel cm H2O	Doel tijdsduur training	Doel hoe vaak per dag	Gelukt?	Waarom niet gelukt?
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Week 4

Dag:	MIP waarde	Doel cm H2O	Doel tijdsduur training	Doel hoe vaak per dag	Gelukt?	Waarom niet gelukt?
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Antonius Ziekenhuis

Bolswarderbaan 1, Sneek

T 0515 - 48 88 88

Urkerweg 4, Emmeloord

T 0527 - 62 04 60

Urkerweg 1, Emmeloord

T 0527 - 48 87 77

Thuiszorg Zuidwest Friesland

Bolswarderbaan 3, Sneek

T 0515 - 46 11 00

www.mijnantonius.nl