

Chirurgie

Oefeningen voor de buikspieren na een buikoperatie

Onderstaand oefenprogramma is bedoeld om het spierkorset van de romp zo goed mogelijk in conditie te krijgen in de eerste 6 weken na uw buikoperatie. Deze oefeningen zijn ook geschikt voor patiënten met een stoma. Doel hiervan is om het risico op een parastomale hernia (breuk van de rechte buikspier rond de stoma) zo veel mogelijk te verkleinen. Doe alle oefeningen, als dat mogelijk 3 keer per dag.

Oefening 1:



Uitgangshouding: Rugligging met gebogen knieën en de armen langs het lichaam.

Uitvoering: Span de buikspieren aan en druk de rug in de onderlaag waar u op ligt. Laat daarna de rug terugkomen in de beginpositie. Hierna spant u de rugspieren aan en zorgt u ervoor dat er een holling ontstaat tussen de rug en de onderlaag waar u op ligt. Aantal: 10 herhalingen in rustig tempo.

Oefening 2:



Uitgangshouding: Rugligging met gebogen knieën en de armen langs het lichaam.

Uitvoering: Span de buikspieren aan en houd deze 10 seconden aangespannen. Zorg ervoor dat er geen beweging ontstaat in de rug. Aantal: Opbouwen naar 10 herhalingen achter elkaar.

Variatie:

Gaan de vorige oefeningen goed, ga dan verder met oefening van de buikspieren. Til het hoofd op, zonder dat de schouders los komen van de onderlaag waar u op ligt. Houd het hoofd 10 seconden in deze positie. Ook deze oefening proberen uit te bouwen naar 10 keer.



Oefening 3:



Uitgangshouding: Rugligging met gebogen knieën en de armen langs het lichaam.

Uitvoering: Zet de handen in de zij (boven de heupen en onder de ribben). Duw de rechterhand in de rechterzijde en de linkerhand in de linkerzijde.

Aantal: 10 keer 10 seconden de rechterhand in de rechterzijde drukken en 10 keer 10 seconden de linkerhand in de linkerzijde.

oefening 4:



Uitgangshouding: Rugligging met gestrekte benen en de armen langs het lichaam.

Uitvoering: Span de buikspieren aan en buig langzaam 1 voor 1 de knieën. Doe dit om en om en zorg ervoor dat de hiel contact houdt met de onderlaag waar u op ligt. Aantal: Opbouwen naar 10 keer in rustig tempo.

oefening 5:



Uitgangshouding: Rugligging met gebogen knieën en de armen langs het lichaam.

Uitvoering: Span de buikspieren aan en draai langzaam de knieën van links naar rechts.

Aantal: 10 keer naar rechts en 10 keer naar links draaien.

Oefening 6:



Uitgangshouding: Rugligging met gebogen knieën en de armen langs het lichaam.

Uitvoering: Span de buikspieren aan en til nu rustig de billen op van de onderlaag waar u op ligt.

Hou deze positie 10 seconden vast en laat de billen weer rustig zakken.

Aantal: Opbouwen naar 10 keer achter elkaar.

Oefening 7:



Zittend voor op de stoelzitting.

Uitvoering: Span de buikspieren aan en leun een stukje achterover in de stoel zonder de rugleuning te raken. Leun ver genoeg achterover om spanning in de buikspieren te voelen zonder pijn uit te lokken. Hou de positie 10 seconden vast. Aantal: Opbouwen naar 10 keer achter elkaar.

oefening 8:



Uitgangshouding: Zittend voor op de stoelzitting.

Uitvoering: Span de buikspieren aan en leun een stukje achterover in de stoel zonder de rugleuning te raken. Leun ver genoeg achterover om spanning in de buikspieren te voelen zonder pijn uit te lokken. Kom terug met 2 handen naar de linkerknie. Herhaal deze oefening en ga nu met 2 handen naar de rechterknie.

Aantal: Opbouwen naar 10 keer linkerknie en 10 keer rechterknie.

Vragen

Bij eventuele vragen kunt u contact opnemen met een van de stomaverpleegkundigen. Zij hebben spreekuur van maandag t/m vrijdag van 8:00 uur tot 16:30 uur.

Telefoonnummer: (0515) 48 89 45.

of 1 van de fysiotherapeuten bereikbaar op

Telefoonnummer: (0515) 48 81 70.

**Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17
8531 EB Lemmer**

**Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek**

**Telefoon
0515 - 48 88 88**

www.mijnantonius.nl

03-11-2015