

Ademhalingsoefeningen en beweegadviezen

Een verblijf in het ziekenhuis heeft invloed op uw longen. Pijn en inactiviteit kunnen ervoor zorgen dat u niet diep genoeg ademhaalt. Dit is een risicofactor voor het ontstaan van longcomplicaties, zoals een longontsteking.

Indien sprake is van een operatie

Een operatie geeft een nog hoger risico op het ontstaan van longcomplicaties:

- de hoeveelheid lucht in de longen wordt kleiner
- de zuurstofoverdracht van de longen naar de bloedcirculatie wordt minder
- de productie van slijm in de longen neemt toe

Het is verstandig vóór een operatie de ademhalingsoefeningen door te nemen, omdat u na een operatie te slaperig kan zijn om dit door te lezen. En juist net ná een operatie zijn deze ademhalingsoefeningen van groot belang!

Voor een operatie is het belangrijk om tijdig te stoppen met het roken van tabak en andere genotsmiddelen. Het is het beste om zo vroeg mogelijk voor een operatie te stoppen.

Om de kans op eventuele longcomplicaties zo klein mogelijk te houden, zijn ademhalingsoefeningen en bewegen belangrijk.

Wanneer start u met ademhalingsoefeningen?

U start direct bij opname met ademhalingsoefeningen. Het is belangrijk dat u deze oefeningen elk uur zelfstandig uitvoert. Probeer de oefeningen zoveel mogelijk uit te voeren in een rechtop zittende positie.

Oefening 1: diep doorzuchten

Diep doorzuchten zorgt ervoor dat er lucht komt in alle delen van de longen. Doe dit op de volgende manier:

- adem maximaal in door uw neus
- adem daarna rustig met getuite lippen uit door uw mond
- herhaal het in- en uitademen 5 keer

Oefening 2: diep inademen en drie tellen vasthouden (holdings)

Door diep in te ademen en de adem drie tellen vast te houden gaan de longblaasjes onderin de longen weer open en komt de lucht achter eventueel aanwezig slijm. Doe dit op de volgende manier:

- adem maximaal in door uw neus
- als u denkt dat u maximaal ingeademd heeft, neemt u nog een extra teug lucht

- houd de adem 3 tellen vast zonder te persen
- adem daarna rustig met getuite lippen uit door uw mond
- herhaal het in- en uitademen 5 keer

Oefening 3: huffen

Huffen zorgt ervoor dat eventueel aanwezig slijm uit de longen omhoog komt. Het is minder pijnlijk dan hoesten. Doe dit op de volgende manier:

- adem eerst diep in
- adem daarna in één keer uit met een open keel, alsof u uw bril of een spiegel laat beslaan
- Indien sprake is van een operatiewond in het borst- of buikgebied, ondersteun tijdens het huffen de operatiewond met een klein kussentje of uw handen. Hierdoor heeft u minder pijn.
- herhaal dit een aantal keer

Oefening 4: hoesten

Als tijdens voorgaande oefeningen slijm is los gekomen, is het belangrijk dat u dit ophoest. Doe dit op de volgende manier:

- Hoest een aantal keer krachtig, zodat het slijm omhoog komt. Als u het slijm heeft opgehoest kunt u dit uitspugen of doorslikken.
- Indien sprake is van een operatiewond in het borst- of buikgebied, ondersteun tijdens het hoesten de operatiewond met een klein kussentje of uw handen. Hierdoor heeft u minder pijn.

Wat moet u doen bij benauwdheid of kortademigheid?

Het is belangrijk te weten dat ‘verkeerd ademen’ niet bestaat. Door stress of paniek kan de ademhaling snel en oppervlakkig worden. Hierdoor krijgen de longen te weinig zuurstof waardoor een benauwd gevoel ontstaat. Als u aanvoelt dat u in paniek raakt, probeer dan deze stappen te doorlopen:

- Ga rechtop zitten zodat de longen genoeg ruimte krijgen om zuurstof op te nemen
- Leg één hand op de borst en één hand op de buik. U voelt dat uw hand op uw borst meer beweegt dan die op uw buik. Het is belangrijk om uw buikademhaling aan te sturen om rustiger te worden.
- Adem diep in door uw neus, houd dit 1 seconde vast zonder te persen en adem daarna rustig met getuite lippen uit door uw mond. Herhaal dit 3 keer.

Adem nu weer ‘normaal’ en herhaal de oefening na 10 seconden nog een keer totdat uw ademhaling tot rust komt.

Adviezen over bewegen

Zorg dat u tijdens uw opname beschikt over de hulpmiddelen die u thuis ook gebruikt. Denk hierbij aan hoorapparaat, bril, gebit, maar ook loophulpmiddelen als een stok of rollator.

- Zorg dat u gemakkelijk zittende kleding en goed stevig schoeisel bij u heeft.
- Neem iets mee wat kan zorgen voor afleiding en ontspanning. Denk hierbij aan een boek, tablet/laptop, muziek, puzzels en dergelijke.
- Draag uw gewone kleding in plaats van een pyjama.
- Pak zo snel mogelijk uw gewone activiteiten weer op. Denk hierbij aan lopen naar het toilet, tandenpoetsen en wassen in de badkamer en eten aan tafel.

- Bedenk dat zitten in de stoel al beter is dan liggen in bed en lopen beter dan zitten in de stoel. Iets is beter dan niets en alle beetjes helpen.
- Ga met het bezoek van de kamer of afdeling af.
- Gebruik het bed alleen om te slapen of te rusten.

Vraag de verpleegkundige om hulp als bovenstaande activiteiten u alleen niet lukken.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/fysiotherapie

Contact

afdeling Fysiotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-oost@olvg.nl

afdeling Fysiotherapie, locatie West

T 020 510 83 67 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-west@olvg.nl

Route 11

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 2 september 2020, foldernr.2012