

Oefeningen en adviezen na een hartoperatie

U heeft een hartoperatie ondergaan. Voor een goed herstel is rust belangrijk. In deze folder staan adviezen die helpen om uw conditie weer op te bouwen.

De eerste 6 weken

□ Hartoperatie na sternotomie

Om het hart te kunnen bereiken, maakt de arts het borstbeen open. Dit heet een sternotomie. Uw borstbeen heeft tijd nodig om te herstellen

- Til geen zware tassen en vermijd zware huishoudelijke activiteiten zoals stofzuigen. Lichte activiteiten zoals afwassen kan wel.
- Vermijd fietsen en/of autorijden vanwege het risico op een onverwachte beweging. Let op: u bent tot 6 weken na de operatie niet verzekerd!

□ Hartoperatie via minimaal invasief

Om het hart te kunnen bereiken, maakt de arts een of meerdere kleine sneetje in de huid tussen de ribben.

Als de wond goed genezen is en de pijn het toelaat, mag u op geleide van klachten de activiteiten rustig opbouwen.

- U mag de eerste 6 weken na de operatie niet fietsen en/of autorijden. Let op: u bent tot 6 weken na de operatie niet verzekerd!

Conditie

Bouw uw conditie rustig op. Doe het de eerste 6 weken na de operatie rustig aan.

Houd er rekening mee dat u de eerste dagen na de operatie weinig energie heeft of kunt hebben.

Het dagelijks leven zoals uw verzorging, huishouden, bezoek van uw naasten zal vaak vermoeiend zijn.

Als u thuis wat tot rust gekomen bent, begin dan rustig met wat lichte bezigheden:

- Start in de eerste week met bijvoorbeeld met buiten lopen. Liever 2x per dag een korte wandeling dan één lange wandeling.
- Als dit goed gaat, kunt u het wandelen in een rustig tempo uitbreiden naar 2x 60 minuten per dag.
- Als dit goed gaat, kunt u na 6 weken proberen om wat zwaardere activiteiten thuis op te pakken.

Hoe snel uw conditie is opgebouwd, ligt aan uw persoonlijke omstandigheden.

Voldoende rust

Let er op dat u voldoende rust krijgt!

- Een goede nachtrust is belangrijk.
- Zo nodig kunt u 's middags rust nemen.
- Luister goed naar de signalen van uw lichaam en voorkom overbelasting.

Wanneer direct contact opnemen?

- **Temperatuurverhoging meer dan 38,5 °C:** als u het gevoel heeft koorts te hebben, neem dan met een thermometer de temperatuur op.
- **Wondproblemen:** als de wonden rood, dik en pijnlijk zijn/worden of als er helder of troebel vocht uit de wond komt.
- **Onregelmatige en snelle hartslag**
- **Pijn op de borst:** pijn op de borst kan ontstaan door pijn aan de wond. Het kan ook pijn zijn die u herkent als de pijn die u had vóór de operatie.
- **Kortademigheid die niet minder wordt:** na de operatie is het normaal dat u nog enige tijd kortademig bent. Dit moet gedurende het herstel steeds minder worden.
- **Hoesten:** toenemende hoest en het opgeven van geel of groen slijm.

Hartrevalidatie

OLVG

Binnen 6 weken na de operatie krijgt u een afspraak met de hartrevalidatiecoördinator van OLVG voor een intakegesprek. Samen beslist u welke module(s) voor u het meest geschikt zijn.

Ander ziekenhuis

Bent u verwezen via een ander ziekenhuis? Dan neemt uw behandeld ziekenhuis contact met u op.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/fysiotherapie

Contact

afdeling Fysiotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (werkdagen 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

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 17 mei 2021, foldernr.4280