

fysiotherapie na een hartoperatie

Binnenkort wordt u geopereerd aan uw hart, of u bent pas geopereerd. Dit heeft gevolgen voor uw conditie. De fysiotherapeut kan u na de operatie helpen om deze conditie te vergroten.

Waarom fysiotherapie?

Na de operatie is het voor uw herstel van belang om zo snel mogelijk in beweging te komen. Hierbij krijgt u hulp van de fysiotherapeut. Daarnaast leert u op de juiste manier te ademen en te hoesten. Hierdoor verbetert uw longfunctie.

Wanneer fysiotherapie?

1 of 2 dagen na de operatie start u met de ademhalingsoefeningen. Op de verpleegafdeling starten we zo snel mogelijk met mobiliseren. Wanneer u wordt overgeplaatst naar een ander ziekenhuis gaat u daar verder revalideren.

De ademhalingsoefeningen

- Na de operatie wordt de hoeveelheid lucht in de longen kleiner
- De zuurstofoverdracht van de longen naar de bloedsomloop wordt minder
- De productie van slijm in de longen neemt toe
- Pijn en inactiviteit kunnen ervoor zorgen dat u niet diep genoeg ademhaalt.

Dit zijn risicofactoren voor het ontstaan van longcomplicaties, zoals een longontsteking. Om de kans op eventuele longcomplicaties zo klein mogelijk te houden, zijn ademhalingsoefeningen en bewegen belangrijk.

Wanneer start u met ademhalingsoefeningen?

U start direct 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 getuete lippen uit door uw mond
- herhaal het in- en uitademen 5 keer

Oefening 2: diep inademen en 3 tellen vasthouden (holdings)

Door diep in te ademen en de adem 3 tellen vast te houden gaan de longblaasjes onderin de longen weer open. Ook 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 getuete 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
- 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.
- Ondersteun tijdens het hoesten de operatiewond met een klein kussentje of uw handen. Hierdoor heeft u minder pijn.

Oefening 5: oefenen met de coach (de Voldyne)

Naast deze technieken kunt u oefenen met de coach. Dit is een apparaat waarmee u kunt meten hoeveel lucht u kunt inademen:

- Stop het mondstuk van de coach in uw mond en adem zo lang mogelijk uit.
- Adem daarna door het mondstuk zo diep mogelijk in. Doe dit langzaam. Zorg dat het gele kegeltje aan de linkerkant van de coach tussen de 2 blauwe streepjes blijft (figuur 1).
- Probeer, wanneer u wakker bent, de oefeningen met de coach 1 x per uur 3x te herhalen. Doe dit niet te vaak achter elkaar, omdat u dan duizelig kunt worden.



Figuur 1: de coach

Het opbouwen van een goede conditie

Naast de ademhalingsoefeningen start u zo snel mogelijk met bewegen. De fysiotherapeut bepaalt samen met u wat haalbaar is op het gebied van lopen, fietsen en traplopen. Ook is er aandacht voor eventuele angst voor 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 beetje helpen.
- Ga met de bezoeker 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.

Adviezen rondom de belastbaarheid van uw borstkas

Ondersteunen van de wond

- Tijdens het huffen en hoesten is het belangrijk om de wond te ondersteunen. Hierdoor heeft u minder pijn tijdens het uitzetten van de borstkas.
- Druk tijdens het huffen en hoesten een kussentje op de wond en ondersteun dit met uw armen stevig in uw zij gedrukt (figuur 2).



figuur 2

Uit bed komen

- Gebruik het koord aan uw voeteneind om uzelf in bed te verplaatsen en om uit bed te komen.
- Houd het koord onderhands vast en duw uw ellebogen in uw zij. Op deze manier gebruikt u uw armspieren in plaats van uw borstspieren (figuur 4).



Figuur 3: fout



Figuur 4: goed

Bij sternotomie

Tot zes weken na de operatie is het belangrijk dat u het borstgebied zoveel mogelijk ontlast.

Dit betekent:

- Til en duw maximaal 2 kg, doe dit met 2 handen.
- U mag niet stofzuigen, zwaar tillen, hardlopen, ramen wassen en fietsen enz.

Bij minimaal invasieve operatie

Het advies is om de eerste weken na de operatie rustiger aan te doen. Op geleide van pijnklachten, mag u de belasting opbouwen. Dit mag al vóór 6 weken.

Hartrevalidatie

- Ongeveer 6 weken na de operatie start u met een hartrevalidatieprogramma.
- Het is gebruikelijk om dit programma in het ziekenhuis te volgen waar uw cardioloog werkt. De meeste ziekenhuizen bieden hartrevalidatie aan. U kunt dit navragen bij uw cardioloog.
- Woont u in de buurt van OLVG zonder dat uw cardioloog hier werkzaam is? Dan is het mogelijk om in OLVG uw hartrevalidatie volgen.
- Voor meer informatie over het programma kunt u vragen stellen aan uw behandelend fysiotherapeut of lezen in de folder 'Hartrevalidatie in OLVG'.

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/vergoeding-kosten-behandeling

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Contact

afdeling Fysiotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-oost@olvg.nl

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, 9 september 2022, foldernr.0037