

## **Belang van bewegen en voeding rondom uw operatie**

**Bewegen is gezond, juist wanneer u geopereerd wordt of reeds geopereerd bent**  
Bewegen zorgt onder meer voor een betere bloedsomloop, sterkere spieren en een sterker skelet. Dit zijn allemaal factoren die u kunnen helpen tijdens uw herstel na een operatie, daarom willen we u met deze folder informeren over het belang van bewegen. Daarnaast is ook een goede ademhaling van groot belang, ook hiervoor leest u enkele tips.

### **Belang van pre-operatief bewegen (voor de operatie)**

Er zijn aanwijzingen dat het preoperatief trainen van patiënten vóór een operatie veilig, effectief en doelmatig is. Deze training kan ervoor zorgen dat u na de operatie minder complicaties krijgt en sneller weer herstelt. Bewegen hoeft helemaal niet moeilijk te zijn: wandelen, traplopen en fietsen zijn al vormen van beweging die ervoor kunnen zorgen dat uw spierkracht en uithoudingsvermogen op niveau blijven of zelfs verbeteren indien u de hoeveelheid beweging opbouwt.

### **Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)**

Hoeveel bewegen is nu eigenlijk goed? Grofweg is het zo dat er vaak bewogen dient te worden (minimaal 1x per dag) en dat hierbij een uithoudingstraining (fietsen, wandelen), afgewisseld moet worden met een spierkrachtraining (opstaan uit de stoel, kniebuigingen, traplopen). Iedere dag dus een uithoudingsvermogen- en een spierkrachtraining. De NNGB schrijft hierbij 30 minuten per dag voor, dus bijvoorbeeld 20 minuten wandelen en 10 minuten spierkracht trainen.

Kies erbij het wandelen of fietsen altijd voor dat u dit op bekend terrein doet zodat het veilig is en u van te voren kunt inschatten hoe lang een route duurt. De inspanning mag hierbij ietwat zwaar aanvoelen maar hoeft niet erg zwaar te worden. Met behulp van de "Borgschaal voor ervaren inspanning" kunt u bepalen hoe intensief u beweegt, als u beweegt is **12-14** een goede waarde (zie volgende pagina voor de borgschaal). Een hoger niveau is over het algemeen niet nodig. U moet tijdens de inspanning nog een kort gesprekje kunnen blijven voeren.

Bij de spierkrachtraining kunt u kiezen voor bijvoorbeeld opstaan uit de stoel zonder uw handen te gebruiken. Het aantal herhalingen is voor iedereen anders, probeer minimaal vijf herhalingen vol te maken, indien dit nog geen enkel gevoel van vermoeidheid geeft gaat u door tot u enige vermoeidheid voelt. Doe een serie van deze oefening drie keer. Als het zonder de handen te gebruiken niet lukt mag u enigszins ondersteunen met de handen. Ook traplopen kan een goede oefening zijn, herhaal het aantal keer tot u zich enigszins vermoeid voelt.

*Borgschaal voor ervaren inspanning:*

6	GEEN GEVOEL VAN VERMOEDIDHEID
7	ZEER, ZEER LICHT
8	
9	ZEER LICHT
10	
11	LICHT
12	
13	IETWAT ZWAAR
14	
15	ZWAAR
16	
17	ZEER ZWAAR
18	
19	EXTREEM ZWAAR
20	MAXIMAAL

### **Ademhalingsoefeningen**

Na de operatie kunt u pijn ervaren aan uw wond, dit kan de ademhaling enigszins beperken. Om dit te minimaliseren is het belangrijk om ademhalingsoefeningen te doen om er voor te zorgen dat u uw volledige longcapaciteit blijft gebruiken. We raden u daarom aan om onderstaande oefening ook **vóór** uw operatie dagelijks te oefenen.

1. Adem diep in via de neus en adem rustig uit via de mond. Het inademen duurt hierbij twee keer zo lang als de uitademing. Herhaal dit 5 keer.
2. Adem diep in via de neus, open de mond en blaas zo krachtig mogelijk alle lucht eruit. Herhaal dit 3 keer.
3. Adem diep in en probeer zo krachtig mogelijk te hoesten.

### **Postoperatief (na de operatie)**

Na de operatie komt de fysiotherapeut bij u op uw kamer, wanneer dit mogelijk is binnen vier uur na uw operatie. De ademhalingsoefeningen worden herhaald en het bewegen wordt weer met u opgestart om ervoor te zorgen dat u zo snel mogelijk weer zelfredzaam bent en mogelijk naar huis kunt. Het is vervolgens belangrijk om thuis verder te gaan met voldoende bewegen, waar u wellicht al voor de operatie mee bent begonnen volgens de instructie NNGB.

### **Leefstijl en wondherstel**

Een gezonde leefstijl heeft een belangrijk effect op wondherstel. Bewegen, gezond leven, goed eten en drinken kan ervoor zorgen dat operatie wonden sneller en beter herstellen. Voldoende beweging zorgt voor een goede bloedsomloop, en bloed en zuurstof in het wondgebied. Roken en het drinken van alcohol heeft een negatieve invloed op wondherstel. Bij wondherstel is uw stofwisseling versneld, dit vergt extra energie, zorg er daarom voor dat u voldoende gevarieerde voeding inneemt.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers. U kunt uw vraag ook stellen via Mijntjongerschans.

## **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

## **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*