

Een hartoperatie en fysiotherapie

U krijgt binnenkort een hartoperatie. Voor en na deze operatie krijgt u fysiotherapie. De fysiotherapeut heeft u verteld wat dit inhoud. Hier leest u hoe u uw borstbeen moet beschermen na de operatie. Ook leest u hoe u uw longen vóór de operatie kunt trainen om ze in een goede conditie te krijgen en hoe u ze ná de operatie in goede conditie kunt houden.

Mogelijke gevolgen van de operatie

Borstbeen

Bij een operatie aan het hart wordt uw borstbeen in de lengte doorgenomen. Na de operatie worden beide delen weer goed aan elkaar vastgemaakt. Echter duurt het nog zes weken voordat uw borstbeen weer zo stevig is als voor de operatie. Tot die tijd moet u voorzichtig zijn met uw borstbeen. Dit betekent:

- Gedurende zes weken niet fietsen (hometrainer mag wel).
- Gedurende zes weken niet zelf autorijden.
- Gedurende zes weken niet zwaar tillen; als u tilt dan het liefst met twee handen tillen.
- U krijgt in het ziekenhuis in verband met het herstel van het borstbeen geen "papegaai" (ketting met handvat om overeind te komen) boven uw bed, maar een touw aan het voeteneinde. Trek altijd met twee handen aan dit touw bij het overeind komen.

Longen

Door de beademing tijdens de operatie kunnen de longen geprikkeld zijn. Deze prikkeling kan zorgen voor slijmvorming in de longen. Daarnaast heeft een operatie aan de borstkas of het borstbeen een negatieve invloed op de ademhaling en op het hoesten. De wond van het borstbeen kan na de operatie pijnlijk zijn, dit kan ervoor zorgen dat u eventueel hoesten gaat vermijden.

Als het slijm zich in de longen gaat ophopen en niet goed wordt opgehoest heeft u kans op een longontsteking. Het is dan ook belangrijk om de ademhalingsoefeningen toe te passen.

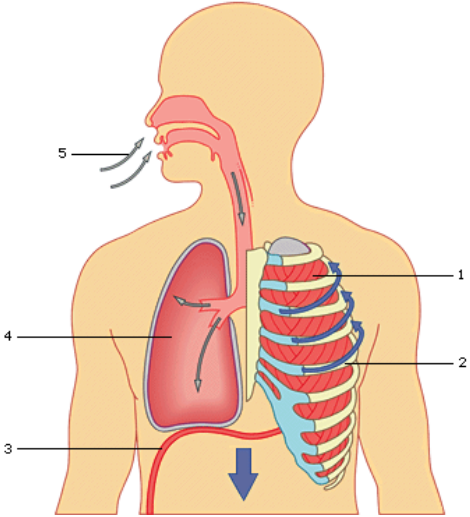
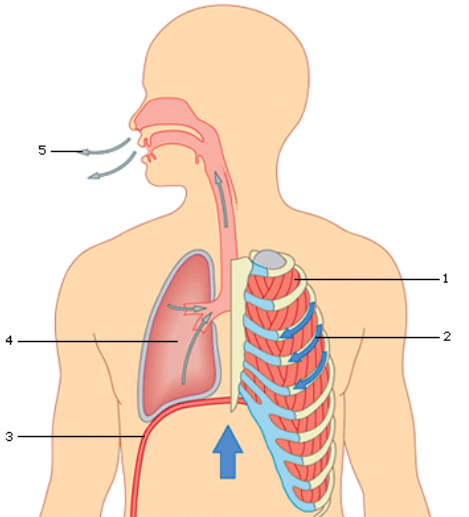
Als gevolg van de narcose, in bed liggen en de beademing gaan er longblaasjes dicht zitten en kan de hoeveelheid lucht in de longen tijdelijk afnemen.

U zult hier in het begin weinig van merken omdat u direct na de operatie nog niet zo actief bent. Zodra u weer rechtop komt zitten, in beweging komt en de ademhalingsoefeningen toepast openen deze longblaasjes weer waardoor de longcapaciteit weer toe zal nemen. Om complicaties van de longen zoveel mogelijk te voorkomen worden hieronder de ademhalingsoefeningen uitgelegd.

Ademhalingsoefeningen

Deze oefeningen zorgen ervoor dat uw longen goed openen en open blijven en helpen om eventuele slijmen op te hoesten. Daarnaast heeft u geleerd hoe u uw borstbeen tijdens deze oefeningen kunt ondersteunen. Als u deze oefeningen al voor de operatie leert en dagelijks oefent, heeft u hier na de operatie voordeel van. U weet dan immers al wat u moet doen en waar u op moet letten.

De serie oefeningen

 <ol style="list-style-type: none">1. TUSSENRIBSPIEREN: De spieren trekken zich samen2. RIBBEN: De ribben gaan omhoog en naar buiten3. MIDDENRIF: Deze spier trekt zich samen en gaat omlaag4. LONG: De longen worden groter als de ribbenkast uitzet5. Luchtstroom	 <ol style="list-style-type: none">1. TUSSENRIBSPIEREN: De spieren ontspannen zich2. RIBBEN: De ribben gaan omlaag en naar binnen3. MIDDENRIF: Deze spier ontspant zich en gaat omhoog4. LONG: De longen worden kleiner als de borstkast zich samentrekt5. Luchtstroom
---	---

Oefening 1: zuchten

Adem diep in door de neus en adem rustig door de mond uit; hierbij zijn de lippen zacht op elkaar gedrukt. Herhaal deze oefeningen een aantal keren per dag.

Oefening 2: ademvolumetrainer

Door te trainen met de ademvolumetrainer traint u uw longvolume. Dit is belangrijk om te longcapaciteit zo veel mogelijk te behouden ter voorkoming van longcomplicaties. Houd er rekening mee dat uw longvolume na de operatie ongeveer gehalveerd is. Na de operatie moet u daarom ook weer oefenen met de ademvolumetrainer om uw longvolume weer te herstellen.



- Zet het open uiteinde van de slang op het aanzetstukje aan de voorkant van het apparaat.
- Houd het apparaat rechtop.
- Adem een keer diep in en uit.
- Plaats uw lippen stevig om het mondstuk.
- Adem langzaam in om de schijf omhoog te brengen. Probeer de rode/gele luchtvlotter tussen de strepen te houden.
- Blijf inademen en probeer de schijf zo hoog mogelijk te krijgen. De aanwijzer wordt ingesteld op het hoogst gehaalde niveau.

Herhaal de oefeningen een aantal keren per dag.

Belangrijk: na iedere oefening neemt u 15 – 60 seconden rust. (tijdens deze rust ademt u rustig door). Doet u dit niet, dan kunt u duizelig worden of gaan hyperventileren.

In het bijgevoegde dagboek onder de oefeningen kunt u bijhouden hoeveel ml u heeft behaald en kunt u uw vooruitgang bijhouden.

Stel de rode/gele aanwijzer in op de waarde die u heeft gehaald bij de fysiotherapeut, indien u ademvolume toeneemt mag u deze verschuiven naar hoogst gehaalde.

Belangrijk is dat u het apparaat meeneemt als u opgenomen wordt in het ziekenhuis. U heeft het apparaat nodig tijdens uw ziekenhuisopname om te oefenen.

Oefening 3: huffen

Adem in en huf daarna krachtig uit. Herhaal de oefeningen een aantal keren per dag. Ondersteun (eventueel) de wond met uw handen.

Oefening 4: hoesten

Adem in en hoest daarna krachtig uit. Ondersteun (eventueel) de wond met uw handen.

Trainingsdagboek

5000 ml							
4750 ml							
4500 ml							
4250 ml							
4000 ml							
3750 ml							
3500 ml							
3250 ml							
3000 ml							
2750 ml							
2500 ml							
2250 ml							
2000 ml							
1750 ml							
1500 ml							
1250 ml							
1000 ml							
750 ml							
500 ml							
250 ml							
Datum:							
doelstelling							

Trainen met de Threshold IMT

Bij het longlaboratorium zijn een aantal longtesten gedaan. De fysiotherapeut heeft deze waardes gebruikt om een inschatting te maken of er een verhoogd risico is op longproblemen na de operatie. Bij u is dit het geval. U gaat daarom trainen met de Threshold IMT.

De Treshold IMT is een apparaatje waarmee u uw ademhalingspijnen sterker kunt maken. Hiermee proberen we ervoor te zorgen dat u na de operatie minder moeite heeft met het ademen en meer kracht heeft om goed op te hoesten. Samen met de fysiotherapeut wordt er een aanvullende test uitgevoerd om een trainingsschema op te stellen voor de Treshold IMT.

Het is de bedoeling dat u elke dag thuis oefent met de Treshold IMT aan de hand van het trainingsschema wat met u besproken is. Daarnaast komt u, indien nodig, terug bij de fysiotherapeut om het trainingsschema bij te stellen. De instellingen van het apparaat mogen alleen veranderd worden in overleg met uw fysiotherapeut.

Hoe oefent u met de Threshold IMT?

- Plaats het mondstuk stevig op het apparaat.
 - Draai aan het mondstuk tot de rode streep de waarde heeft bereikt, die de fysiotherapeut met u afgesproken heeft.
 - Zet de neusklem op.
 - Plaats de lippen om het mondstuk en adem diep in. Wanneer u hoort dat er lucht door het toestel stroomt, is het ventiel geopend.
 - Adem in en uit en houd daarbij het mondstuk in de mond. Hoe hoger de waarde is, hoe meer kracht u moet leveren.
 - Probeer rustig adem te halen, ongeveer 12 tot 15 keer per minuut.
- De fysiotherapeut heeft in uw trainingsschema vermeld hoe lang de training duurt.

Belangrijke aanwijzingen bij het oefenen

Het is belangrijk dat u elke dag een aantal keer oefent met de Treshold IMT. Dit bespreekt de fysiotherapeut met u. Noteer de waarden in uw trainingdagboek zodat u en uw fysiotherapeut de vooruitgang kunnen bekijken. Het dagboek staat op de volgende pagina.

Schoonmaken van het apparaat

U kunt het apparaat schoonmaken met warm water en afwasmiddel. Doe dit om de dag. Spoel daarna alle delen goed af met water. Schud het water goed af en laat het apparaat aan de lucht drogen. Het apparaat niet uitkoken en/of in de vaatwasser reinigen.

LET OP: wanneer u zich tijdens of na deze oefeningen zeer moe voelt, buiten adem bent, een drukkend gevoel op de borst krijgt of uw polsslag sterk verhoogd is, raden wij u aan te stoppen met de ademhalingsoefeningen. Meld dit bij de fysiotherapeut. Bij acute klachten belt u de huisarts.



Trainingsdagboek

DAG	MIP-waarde	DOEL cm H ₂ O	DOEL trainingsduur	DOEL frequentie per dag	DOEL BEHAALD ?	REDEN NIET LUKKEN
1					JA / NEE	
2					JA / NEE	
3					JA / NEE	
4					JA / NEE	
5					JA / NEE	
6					JA / NEE	
7					JA / NEE	

Aantekeningen

Vragen

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie van ziekenhuis de Tjongerschans. Ons telefoonnummer is 0513 - 685 715.

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 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.