

Fysiotherapie voor en na een buikoperatie

U ondergaat binnenkort een buikoperatie. Om het herstel na de operatie zo snel en goed mogelijk te laten verlopen geven wij u ademhalingsoefeningen en beweegadviezen.

Waarom ademhalingsoefeningen?

Een buikoperatie beïnvloedt de ademhaling. De pijn aan de wond, de narcose en het meer bedlegerig zijn, zorgen ervoor dat de ademhaling oppervlakkiger wordt. Hierdoor worden de onderste delen van de longen minder goed gebruikt en kan er zich meer slijm gaan ophopen. Dit kan tot gevolg hebben dat de longblaasjes zich gaan verkleven (atelectase) en/of dat de slijmophoping een ontsteking veroorzaakt (longontsteking).

Door ademhalingsoefeningen na de operatie, worden de longen zo goed mogelijk gebruikt en zullen de risico's op verkleving en ontsteking verminderen. Door ervoor te zorgen dat de ademhalingsspieren voor de operatie zo sterk mogelijk zijn, wordt het ook makkelijker om de oefeningen na de operatie goed uit te voeren.

Waarom bewegen?

Uit wetenschappelijk onderzoek is bewezen dat hoe beter/fitter je een operatie in gaat hoe sneller het herstel na de operatie zal zijn. Dus hoe groter uw conditie voor de operatie is, hoe minder kans u maakt op complicaties na de operatie.

Ook na de operatie is het van groot belang om zo snel mogelijk te starten met bewegen. Dit is niet alleen belangrijk om trombose te voorkomen, maar ook om verlies van spierkracht tegen te gaan. Daarnaast heeft rechtop zitten en bewegen een gunstig effect op de ademhaling en door te bewegen wordt ook de darmperistaltiek bevorderd.

Wat kunt u er zelf aan doen om zo fit mogelijk de operatie in te gaan?

U kunt proberen om zo lang mogelijk tot voor de operatie actief te blijven, door bijvoorbeeld elke dag te wandelen of te fietsen (zie: bijgevoegde wandelschema's).

Daarnaast kunt u dagelijks spierversterkende oefeningen uitvoeren (zie folder: Spierversterkende oefeningen).

Ook is het belangrijk om te starten met de ademhalingsoefeningen (zie folder: ademhalingsoefeningen).

Wanneer u rookt is het zeer verstandig om al voor de operatie te stoppen met roken, omdat roken het herstel van de buikoperatie vertraagd (er wordt dan namelijk minder zuurstof naar de wond vervoerd). Voor meer informatie, zie folder 'Stoppen met roken voor een operatie).

Na de operatie

Na de operatie zal de fysiotherapeut bij u aan bed komen om samen met u de ademhalingsoefeningen door te nemen en eventueel hulp te bieden bij het ophoesten van slijm. Er zal zo snel mogelijk een start gemaakt worden met bewegen. Hier kan zowel de verpleegkundige als de fysiotherapeut u bij begeleiden.

Tot slot

Heeft u vragen neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie.
Afdeling Fysiotherapie, ☎ **(036) 868 8814**.