

Ademhalingsoefeningen

Diep ademhalen

De belangrijkste oefening direct na de operatie is het zo diep mogelijk inademen. Dit mag zowel door de neus als door de mond. Het doel van deze oefening is de longen zo goed mogelijk te vullen met lucht zodat de longblaasjes allemaal open staan. Deze oefeningen kunt u in de weken voorafgaand aan de operatie al verschillende keren oefenen om de ademhalingsspieren te versterken en vertrouwd met de oefening te raken.

Oefening diep ademhalen

- Ga zo recht op mogelijk zitten in bed, of ga in een stoel zitten.
- Adem zo diep als u kunt in.
- Probeer de adem maximaal 3 seconden vast te houden.
- Adem daarna rustig en zo lang mogelijk uit door een klein tuitje van de lippen (alsof u een kaarsje uitblaast, maar dan zonder kracht).

Herhaal deze oefening 2 tot 3 keer achter elkaar en adem daarna weer in een rustig tempo verder. Herhaal deze oefening elk uur, in de periode direct na de operatie dat u in verhouding nog veel op bed zult liggen. Naarmate u meer uit bed komt en meer rond gaat lopen mag u deze oefening minderen.

Ophoesten van slijm

Het kan zijn dat u na de operatie wat slijm in de longen heeft. Het doel is om dit slijm op te hoesten, zodat u de longen vrij houdt van ophoping van slijm. Dit kunt u op de volgende manier proberen.

Oefening huffen

- Ga zo rechtop mogelijk zitten.
- Ondersteun de wond met u handen, eventueel via een kussentje.
- Adem diep in.
- Adem daarna met open mond krachtig uit (alsof u een brillenglas / spiegel laat beslaan).

Herhaal deze oefening 2 tot 3 keer en adem weer rustig door, indien nodig herhaal deze oefening nogmaals. Soms begint u door deze oefening spontaan te hoesten, blijf de wond goed ondersteunen met de handen.

Tri-flow

Alleen zo nodig krijgt u van de fysiotherapeut vooraf of na de operatie een adem-oefen-apparaat (tri-flow). Doel hiervan is de longfunctie zo optimaal mogelijk te stimuleren.

Oefening tri-flow

- Ga zo rechtop mogelijk zitten.
- Houd het apparaat rechtop.
- Adem normaal uit.
- Breng de lippen strak om het mondstuk.
- Hierna rustig en diep inademen.
- Hoe dieper u inademt, hoe meer balletjes er omhoog gaan.

Herhaal deze oefening elk uur 2 tot 3 keer.

Begin in de weken voor de operatie met het trainen van de eerste oefening. Vergeet niet deze oefeningen mee te nemen naar het ziekenhuis zodat u goed voorbereid bent.