

PATIËNTEN  
INFORMATIE

# Ademhalings- oefeningen

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



U wordt of bent opgenomen in het Maasstad Ziekenhuis voor een buikoperatie, hartoperatie of longoperatie. Als voorbereiding op uw operatie, worden u een aantal ademhalingsoefeningen aangeleerd. De fysiotherapeut begeleidt u hierbij, zowel voor als na de operatie. Regelmatig de ademhalingsoefeningen doen, na uw operatie, levert een belangrijke bijdrage aan uw genezingsproces.

### **Waarom ademhalingsoefeningen?**

Uit onderzoek is gebleken dat een operatie in het buikgebied of in de borstholte nadelige gevolgen kan hebben voor de ademhaling. Door de wond, door de pijn, door de bedligging en door de narcose is uw ademhaling niet precies zo als voor de operatie. Vandaar dat patiënten vaak na de operatie gedurende enige tijd wat extra zuurstof krijgen via een slangetje in de neus.

Na de operatie kan de ademhaling wat 'oppervlakkiger' zijn: u ademt minder diep in en de ademhaling vindt hoger plaats. Dit kan tot gevolg hebben dat er slijm in de luchtwegen blijft zitten, wat een voedingsbodem voor bacteriën kan zijn. Hierdoor kunnen luchtweginfecties ontstaan. Wij willen dit graag voorkomen, omdat hierdoor uw herstel mogelijk langzamer kan verlopen.

Ook is een zo snel mogelijke 'mobilisatie' van belang om problemen met onder andere de luchtwegen/longen te voorkomen. Dit betekent dat de verpleegkundigen u na de operatie zo spoedig mogelijk uit bed laten komen, om u enige tijd op een stoel te laten zitten.

### **Oefeningen**

Voor de operatie stelt de fysiotherapeut u een aantal vragen en legt een aantal van de onderstaande ademhalingsoefeningen uit. Uw fysiotherapeut geeft in deze folder aan, welke oefeningen voor u belangrijk zijn.

Het is van belang dat u na de operatie, zo snel als mogelijk, begint met de ademhalingsoefeningen. Juist de eerste, vaak moeilijkste, dagen na de operatie zijn de oefeningen het belangrijkste.

## Algemene adviezen ten aanzien van ademhaling na een operatie

### *Active cycle of breathing techniques*

- 4x rustige continue diepe inademing die ongeveer 4 seconde duurt.
- 4x uw rustige normale ademhaling.
- 2x krachtig huffen (zie verder op voor uitgebreide informatie).
- Probeer daarna krachtig te hoesten maximaal 2x.
- 4x uw rustige normale ademhaling.

Deze cyclus elk uur herhalen.

- Indien mogelijk en toegestaan, is een rechtop zittende houding in bed beter. Probeer ook de ademhalingsoefeningen zoveel mogelijk in een rechtop zittende houding te doen.
- De ademhaling kan beter verlopen als u minder pijn heeft. Gebruik daarom de pijnstillers, die door de arts voorgeschreven zijn.

### Ademoefening in combinatie met heffen van de armen

- Adem diep in, terwijl u gelijktijdig, beide armen omhoog heft. Beweeg de armen op geleide van de pijn.
- Bij de uitademing laat u de beide armen weer zakken.
- Herhaal deze oefening 5 maal per uur.
- Neem tussen de oefeningen door even pauze.

### Huffen

- Deze oefening is bedoeld om het eventueel aanwezige slijm in de luchtwegen los te maken. Tijdens het huffen moet u de wond ondersteunen met het 'kussentje'.

- Adem gewoon in en adem daarna snel en krachtig uit. Adem uit, alsof u voor de spiegel staat en deze spiegel wil laten beslaan. U kunt zelf variaties aanbrenge in deze oefening, door bijvoorbeeld minder diep in te ademen, langzaam/snel of onderbroken uit te ademen.
- Herhaal deze oefening een aantal malen per uur, afhankelijk van het feit of er veel, weinig, geen slijm in de luchtwegen zit. Uw fysiotherapeut adviseert u hierbij.

### Hoesten

- Adem in, houdt uw adem 2 seconden vast en hoest daarna krachtig door. U ondersteunt de wond met behulp van een kussentje dat u met 2 handen tegen de wond drukt, zodat er zo min mogelijk spanning op de wond komt.
- Heeft u een buikwond, dan kan het helpen als u de benen optrekt tijdens het hoesten. Er komt dan minder spanning op de wond, zodat het hoesten minder pijnlijk is.
- Uw fysiotherapeut informeert u hoe vaak u moet hoesten.

### Inademingsoefeningen met de ademtrainer

- Adem eerst goed uit.
- Plaats het mondstuk in de mond en zorg dat de lippen het mondstuk goed omsluiten.
- Zuig het balletje langzaam omhoog en probeer het balletje minimaal 3 tot 5 seconden te laten zweven, u moet hiertoe blijven inademen.
- Haal het mondstuk uit de mond en adem uit door de mond met licht getuile lippen.
- Probeer na iedere inademing even te rusten, adem een paar keer gewoon, voordat u weer door het apparaatje inademt.
- Herhaal deze oefening 5 maal per uur.



- Het is belangrijk dat u, de door de fysiotherapeut ingestelde stand van de ademtrainer niet veranderd.
- De ademtrainer is persoonsgebonden. In verband met de hygiëne mag alleen u met de ademtrainer oefenen.

#### **Ademoefening in combinatie met heffen van de armen**

- Adem diep in, terwijl u gelijktijdig, beide armen omhoog heft. Beweeg de armen op geleide van de pijn.
- Bij de uitademing laat u de beide armen weer zakken.
- Herhaal deze oefening 5 maal per uur.
- Neem tussen de oefeningen door even pauze.

#### **Tot slot**

Wij hopen dat u zich met deze informatie goed kunt voorbereiden op hetgeen u straks moet gaan uitvoeren.

De medewerkers van de afdeling Fysiotherapie wensen u een goed en voorspoedig herstel toe.







De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

