



Leids Universitair
Medisch Centrum

Beweegfolder Longoperatie

Actief blijven tijdens uw
opname!

- Informatie en advies over bewegen
- Beweeg mee met de beweegfilm



Beweegfolder longoperaties

U bent in het Leids Universitair Medisch Centrum opgenomen of onder behandeling voor een longoperatie. Wanneer u door uw opname minder aan lichaamsbeweging doet, kan uw conditie achteruit gaan. Door actief te blijven, vermindert u de nadelige gevolgen van een opname in het ziekenhuis. Wanneer het erg moeilijk is voor u om het bewegen te hervatten, kan uw arts de fysiotherapeut inschakelen. Dit kan zowel tijdens als na de ziekenhuisopname. In deze folder staat beschreven hoe u zelf kunt (blijven) bewegen tijdens en na uw behandeling in het ziekenhuis.

1. Waarom is bewegen goed voor de gezondheid?

Regelmatig bewegen draagt bij aan het onderhouden en verbeteren van uw lichamelijke conditie. Hierdoor kunt u uw dagelijkse activiteiten gemakkelijker uitvoeren. Bewegen kan een belangrijke bijdrage leveren aan de vermindering van onder andere het vetpercentage en het cholesterolgehalte in het bloed. Hierdoor neemt het risico op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of beroerte, en de kans op suikerziekte (diabetes) af.

Ook heeft bewegen een belangrijk positief effect op uw botten, gewrichten en spieren. Zo houdt bewegen de botten sterk omdat het botontkalking (osteoporose) tegengaat. Daarnaast zorgt bewegen voor soepele gewrichten en sterkere spieren.

2. Trainingsvormen

Er zijn diverse trainingsvormen waarmee u uw conditie kunt opbouwen. Door het trainen van het uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie en lenigheid, kunt u dagelijkse activiteiten beter uitvoeren. Om activiteiten zoals lopen, traplopen of fietsen langer vol te kunnen houden, is het verstandig uw uithoudingsvermogen te trainen.

Dit kunt u doen door bijvoorbeeld regelmatig een langere wandeling te maken, waarbij uw hartslag en ademhaling sneller gaan.

3. Doel

Er bestaat een landelijke norm van gezond bewegen: de Beweegrichtlijn. Volgens de beweegrichtlijnen zouden volwassenen wekelijks ten minste twee en een half uur matig intensief moeten bewegen en kinderen dagelijks minstens een uur. Wij hanteren deze richtlijn als uitgangspunt om gezond beweeggedrag te stimuleren.

Mogelijk haalt u de richtlijn nog niet. Daarom kunnen uw activiteiten tijdens of na uw opname wellicht bijgesteld worden om steeds dichterbij de beweegrichtlijn in de buurt te komen. Omdat hierbij met uw persoonlijke situatie rekening gehouden moet worden, kan het verstandig zijn om advies te vragen van een fysiotherapeut.

In het algemeen geldt dat alle extra lichaamsbeweging zinvol is.

4. Geleidelijk uitbreiden van de lichamelijke activiteiten

Voor uw opname

Over het algemeen geldt: hoe beter u een ziekenhuisopname conditioneel in gaat, hoe beter u er uit komt. Overleg met uw cardioloog hoe u uw conditie in de periode voorafgaand aan de operatie kunt opbouwen.

Tijdens uw opname

Na de operatie gaat u naar de Intensive Care (IC) of naar de PACU. De verpleegkundige helpt u om snel na de operatie te mobiliseren. De bewegingen

die u in het dagelijks leven vaak uitvoert worden als eerste geoptimaliseerd. Dit houdt in dat u het opstaan uit een bed of stoel, het lopen en eventueel het traplopen met de verpleegkundige als eerste worden geoefend. Door actief te worden na de operatie kunnen de negatieve gevolgen van het in bed liggen en weinig bewegen voorkomen worden.

In overleg met de arts of verpleegkundige kan ook de fysiotherapeut ingeschakeld worden. Indien nodig kunt u bij het lopen gebruik maken van een loophulpmiddel, zoals een rollator of looprek. Niet iedereen revalideert even snel. U kunt starten met een aantal meters op de kamer, bijvoorbeeld door naar de badkamer of toilet te lopen. Dit breidt u geleidelijk uit, waarbij u goed uw lichamelijke grenzen in de gaten houdt (zie punt 8). Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat u driemaal daags een halve ronde over de afdeling loopt en geleidelijk uitbreidt naar elk uur een hele ronde over de afdeling. Voor de ander kost het bewegen minder moeite en kan al direct gestart worden met een ronde lopen op de afdeling.

Ook het traplopen als voorbereiding op uw ontslag naar huis zal als u thuis een trap heeft, samen met de verpleegkundige geoefend worden.

We nodigen u uit om zoveel mogelijk uw normale dag patroon te volgen. Dit kan betekenen dat u gevraagd wordt om regelmatig uit bed te zijn, aan tafel te eten en uw eigen kleding te dragen. Drains en infusen hoeven hierbij geen belemmering te vormen. Overleg hierover met uw verpleegkundige.

Ter ondersteuning kunt u gebruik maken van diverse middelen die wij u aanbieden tijdens uw opname. U kunt bijvoorbeeld

dagelijks meebewegen met de film 'Beweeg mee met het LUMC'.

Ademhalingsoefeningen

Op de Intensive Care of PACU zal de fysiotherapeut starten met het oefenen van de ademhalingsoefeningen. Deze zijn bedoeld om de longen weer goed te laten ontplooiën na de operatie en tevens eventueel aanwezig slijm goed op te kunnen hoesten. Deze moet u minimaal elk wakker uur per dag uitvoeren:

1. Adem diep in door de neus, uit door de mond.

Herhaal dit 5x.

2. Adem diep in door de neus, houdt de ademhaling 3 tellen vast en blaas dan uit tussen de lippen door.

Herhaal dit 5x.



3. Huffen

- Maak een diepe, krachtige zucht met de mond open (alsof u een spiegel laat beslaan).
- Ondersteun hierbij de flank waar u geopereerd bent met een kussentje of een sluitlaken. Als er slijm zit, gaat het huffen vaak over in hoesten. Zo bent u goed voorbereid.

Herhaal dit 5x.

4. Hoesten

- Zit er slijm? Hoest dan goed door tot het slijm in de mond komt. Slik het door of spuug het uit, wat u zelf prettig vindt. Door de flank aan de geopereerde zijde te ondersteunen met een kussentje of sluitlaken kunt u met meer kracht en minder pijn hoesten.

- Zit er geen slijm? Stop met hoesten.

De fysiotherapeut zal deze oefeningen met u blijven herhalen totdat u deze zelfstandig voort kunt zetten.

De ademhalingsoefeningen dient u tot twee weken na ontslag voor te zetten.

Leefregels na de operatie.

Als gevolg van de operatiewond zijn er leefregels opgesteld waar u zich aan moet houden de eerste 6 weken na uw operatie. Dit heeft te maken met de herstelperiode en de krachten die op de wond worden uitgeoefend.

- U mag niet zwaarder dan 5 kg tillen.
- U mag zich niet optrekken aan de trapleuning.

Na ontslag

Om uw conditie thuis verder op te bouwen is het belangrijk dat u een activiteit uitkiest waar u zich prettig bij voelt. Dat maakt het gemakkelijker om deze activiteit vol te houden. Kies een matig intensieve activiteit, dit is een lichte vorm van bewegen. Dit betekent dat het bewegen wel comfortabel is, maar intensiever dan normaal. Denk hierbij aan wandelen of fietsen op een hometrainer.

Start bijvoorbeeld met vier tot zes keer per dag met een korte wandeling (5-10 minuten). Bouw 1 van deze afstanden uit tot maximaal 30 minuten (aan één stuk lopen) in de eerste 6 weken.

Als het opbouwen in de conditie nog moeizaam gaat, kunt hulp inschakelen van een fysiotherapeut via uw specialist of huisarts.

5. Algemene tips bij bewegen.

Hoe kunt u zich voorbereiden?

- Let erop dat u zich comfortabel kleedt. Dit betekent dat u gemakkelijk zittende kleding aantrekt. Trek schoenen aan die stevig aan uw voeten blijven zitten en een goed profiel hebben.
- Als u een verminderd evenwicht heeft, is het van belang om de juiste hulpmiddelen te gebruiken, zoals een rollator.
- Indien u voor de eerste keer na uw ontslag uit het ziekenhuis buiten gaat bewegen, is het verstandig om dit samen met iemand te doen. Mogelijk is uw stabiliteit nog niet optimaal en de indrukken die u buiten op doet, of de ongelijke ondergrond kunnen u wellicht nog extra uit balans brengen
- Doe een half uur voor de lichamelijke inspanning en een half uur erna rustig aan.

Borgschaal		
6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

6. Hoe intensief beweegt u?

Met een borgschaal (zie tabel op deze pagina) kunt u bepalen hoe u de inspanning ervaart. Het is een handig hulpmiddel waarbij u een cijfer geeft aan de zwaarte van uw inspanning. Zoek het getal op de schaal dat het best weergeeft hoe u zich voelt direct na uw activiteiten. Vindt u de inspanning redelijk zwaar, dan ervaart u dat als een 13. Als u het minder zwaar vindt dan redelijk zwaar (13), maar wel zwaarder dan tamelijk licht(11) dan geeft u de inspanning het cijfer 12.

Probeer te starten met een inspanningsniveau van 12-13 en dit geleidelijk uit te breiden naar 14. Hoger dan 14 is over het algemeen niet nodig.

7. Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u goed let op de signalen die het lichaam geeft.

Bij inspanning gaat uw lichaamstemperatuur iets omhoog, kunt u gaan zweten, krijgt u een hogere hartslag en gaat u sneller ademen. U moet echter wel stoppen met de inspanning als u:

- pijn op de borst heeft en pijn in de arm
- meer dan normale pijn heeft in het geopereerde gebied
- als uw wond meer vocht produceert dan normaal
- last krijgt van abnormale vermoeidheid
- kortademigheid heeft die niet in verhouding staat tot de inspanning
- duizelig wordt
- overmatig zweet
- misselijk wordt

Pijn in de uren na het bewegen (napijn) kan een graadmeter zijn voor de intensiteit waarmee bewogen is. Mocht u meer dan 2 uur napijn hebben, dan moet uw inspanning de volgende keer minder zwaar zijn. U mag wel voelen dat u een inspanning heeft geleverd, maar u mag niet overmatig vermoeid zijn.

8. Volhouden van lichamelijke activiteiten

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen en voelen zich er beter door.

Hieronder een aantal tips om het wellicht gemakkelijker te maken om het bewegen vol te houden.

- Als het moeilijk is om het bewegen vol te houden vanwege tijdgebrek, plan de activiteit dan van tevoren en probeer er een gewoonte van te maken. Maak het onderdeel van uw dagelijkse routine.
- Probeer een activiteit waaraan u plezier beleeft.
- Breng variatie aan. Wissel bijvoorbeeld lopen af met fietsen.
- Stel doelen voor uzelf op (bv. naar de winkel lopen)
- Probeer uw motivatie vast te houden: schrijf de redenen op die u heeft om te starten met bewegen en lees deze regelmatig nog eens door.
- Herken belemmeringen die u ervaart bij het volhouden van het bewegen. Probeer oplossingen te vinden voor deze barrières.
- Vraag iemand anders om met u mee te gaan, bijvoorbeeld een familielid, een vriend of collega. Of kijk op www.beweegmaatje.nl

- Beloon uzelf.
- Wees niet te streng voor uzelf.

9. Vragen?

Wij hopen dat de informatie in deze folder een bijdrage levert aan uw herstel. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neem dan contact op met de fysiotherapie van de afdeling via de verpleging of afdelingsarts.

10. Ter herinnering;

De film 'Beweeg mee in het LUMC' wordt dagelijks uitgezonden op de patiënten televisie.

Omdat u een wond heeft, mag u de arm oefeningen met aangedane zijde niet meedoen.

De tijden zijn;

09.00 uur (lenigheid)

11.00 uur (lenigheid)

13.00 uur (lenigheid)

14.00 uur (kracht)

16.00 uur (kracht)

18.00 uur (kracht)

