

Ademhalingstherapie voor en na een operatie

Inleiding

Binnenkort wordt u opgenomen om een operatie te ondergaan. Aan elke operatie zijn risico's verbonden. In deze folder leest u wat van u verwacht wordt, wat u zelf kunt doen om problemen met de ademhaling na een operatie te voorkomen en wat de rol van de fysiotherapeut daarin is.

Longcomplicaties

Longcomplicaties komen vaak voor en hebben meestal te maken met het niet diep doorademen en/of het niet ophoesten van slijm.

Enkele negatieve effecten die kunnen optreden zijn:

- u kunt minder diep zuchten;
- uw ademmechanisme is verstoord;
- de prikkel om diep te zuchten verdwijnt;
- de hoestprikkel wordt onderdrukt of u heeft pijn bij het hoesten.

Hierdoor kan slijm in uw longen blijven zitten en in het ergste geval kan een longontsteking ontstaan!

Een goede pijnstilling is noodzakelijk, want de **pijn** mag de inademing **nooit** belemmeren. Geef aan als u pijn heeft bij het zuchten of bewegen.

Ademhalingsoefeningen

Met eenvoudige ademhalingsoefeningen helpt u de luchtwegen na de operatie goed open te krijgen. Daardoor blijven de longen goed schoon. Het is verstandig om voor de operatie de beschrijving van deze oefeningen goed door te lezen en te oefenen.

- **Diep inademen en de adem vasthouden**

- Adem langzaam diep in, zo mogelijk door de neus.
- Houd de adem even vast.
- Adem uit met licht geopende mond tot u weer een prikkel krijgt om in te ademen. U hoort de lucht uitstromen bij de lippen.

Maak elk half uur kort na elkaar drie reeksen van vijf zuchten. Zo ademt u minstens 30 keer per uur flink door. Dit is minimaal nodig om de longen schoon te houden. Meer oefenen mag altijd.

- **Huffen en hoesten**

Door bovenstaande oefeningen achter elkaar te doen, kunt u slijm uit de longen krijgen.

Huffen is uitademen met open keel en mond (zoals het aanwasemen van een spiegel).

- Adem diep in.
- Open uw mond (alsof u 'uh' uit wilt spreken).
- Stoot de lucht krachtig uit.

Doe dit enkele keren na elkaar.

Hoesten

Hoesten is altijd wat moeilijker na een operatie. Vooral als u een wond op de buik of borstkas heeft. Toch is het belangrijk dat u af en toe hoest om het slijm weg te krijgen.

- Leg een kussentje of handdoek op de wond en druk dit met beide handen stevig aan.
- Adem diep in.
- Probeer goed en krachtig te hoesten.

Hoest een paar keer goed door. U kunt beter eenmaal flink doorhoesten dan tienmaal de keel wat schrapen.

Instructiefimpje

Een instructiefimpje over de ademhalingsoefeningen vindt u op www.elkerliek.nl/films. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis kunt u de oefeningen nog eens rustig bekijken op de bedsideterminaal.

Fysiotherapie

De fysiotherapeut neemt deze oefeningen met u door na de operatie. Ook zal de fysiotherapeut met u gaan bewegen. Het doen van de ademhalingsoefeningen blijft belangrijk totdat u weer goed mobiel bent.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 – 59 56 20.

Telefoonnummers en adressen

Afdeling Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

