

Fysiotherapie bij longchirurgie

U wordt opgenomen op de afdeling Chirurgie van Meander Medisch Centrum. In deze folder vindt u informatie over longfysiotherapie en ademhalingsoefeningen.

Waarom is longfysiotherapie zo belangrijk bij een grote operatie?

Tijdens een operatie, als u onder narcose bent, is de ademhaling minder diep dan normaal. De smalle luchtwegen en longblaasjes kunnen hierdoor vernauwen of dichtgaan. Daarnaast kunt u na de operatie vaak gehinderd worden om diep door te ademen en te hoesten door pijn in het operatiegebied. Gevolg hiervan is dat het slijm, dat bij iedereen altijd aanwezig is, niet goed weg kan uit de longen. Dit is normaal bij een operatie, maar kan bij sommige mensen na de operatie zorgen voor longproblemen, zoals een longontsteking of luchtweginfecties. Roken, ouderdom, overgewicht en longproblematiek (bijvoorbeeld COPD) zijn risicofactoren voor het krijgen van deze longcomplicaties.

Hoe kunt u longcomplicaties voorkomen?

Voor de operatie

Het voorkomen van longcomplicaties na de operatie begint al voor de operatie. Het is van belang dat u voor de operatie in beweging blijft door middel van bijvoorbeeld wandelen en/of fietsen. Op deze manier bent u in een goede conditie, waardoor u sneller herstelt. Als u daarnaast voor de operatie stopt met roken, neemt de kans op complicaties na de operatie af.

Na de operatie

Na de operatie wordt de ademhaling vaak oppervlakkig en hoog. Hierdoor komt er maar weinig lucht in het onderste gedeelte van de longen. Deze worden daardoor niet goed geventileerd, waardoor het slijm niet weggevoerd kan worden. Daarom is het van belang om goed diep door te ademen. Als u last heeft van slijm, probeert u dit dan zo goed mogelijk op te hoesten. Ook als u geen last heeft van slijm in de longen is het goed om regelmatig te hoesten. Door het uitvoeren van ademhalingsoefeningen helpt u de luchtwegen na de operatie goed te ventileren en daardoor de longen schoon te houden. Dit kan de eerste dagen wat moeilijk zijn ten gevolge van de wond en/of drain. Het doel van de ademhalingsoefeningen is om bovenstaande complicaties te voorkomen.

Ademhalingsoefeningen

Onderstaande oefeningen helpen om de luchtwegen en de longblaasjes goed te ventileren en schoon te houden. Herhaal de oefeningen elk uur.

Oefening 1: Buikademhaling

Neem een gemakkelijke houding aan in bed en ontspan de schouders. Ondersteun de wond met een kussentje. Adem rustig door de neus in en voel dat de buik mee naar voren komt. Daarna langzaam met getuite lippen uitademen. Probeer de uitademing zo lang mogelijk te laten duren. Even pauzeren en herhaal de oefening vijf keer in uw eigen tempo.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Oefening 2: Diep inademen en vasthouden

Adem in door de neus en houd de adem drie tot vijf seconden vast. Adem daarna weer uit door de mond met getuitede lippen. Even pauzeren en herhaal de oefening vijf keer in uw eigen tempo. Indien u kortademig wordt van deze oefening, mag u een normale ademhaling tussendoor doen.

Oefening 3: Huffen en hoesten

Huffen en hoesten zijn twee technieken om het slijm dat wordt geproduceerd en dat in de longen is achtergebleven te verwijderen. Huffen is een korte krachtige uitademing met open keel. Huffen kunt u vergelijken met het bevochtigen van brillenglazen (bewasemen van een spiegel). Geef met de handen op een kussentje tegendruk tegen de wond. Adem dan diep in door de neus, open de mond en stoot in één keer de lucht kort en krachtig uit. Even pauzeren en herhaal de oefening drie keer in uw eigen tempo.

Mocht u tussen de oefeningen door een hoestprikkel krijgen, probeer deze dan door te zetten. Mocht u na het uitvoeren van de oefeningen geen hoestprikkel krijgen, probeer dan zelf te hoesten. Blijf hierbij met het kussentje tegendruk geven aan de wond. De fysiotherapeut zal u na de operatie begeleiden en zal aangeven tot wanneer u met de oefeningen door moet gaan. Naast het uitvoeren van de ademhalingsoefeningen is het belangrijk om, zodra de situatie het toelaat, te starten met het mobiliseren uit bed onder begeleiding van de verpleegkundige. Deze afwisseling van houding (al is het maar kortdurend), is erg belangrijk voor zowel de longen als de algemene conditie.

Mocht u deze folder uitgereikt krijgen tijdens het preoperatief spreekuur, dan is onderstaande tekst voor u van belang.

Adviezen voor thuis

De dagen voorafgaand aan de operatie is het de bedoeling dat u de oefeningen driemaal daags zelf uitvoert. Op deze wijze raakt u bekend met de oefeningen en zijn de longen zo schoon mogelijk op het moment van de operatie. Daarnaast is het van belang dat u voor de operatie in beweging blijft door middel van bijvoorbeeld wandelen en/of fietsen.

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend fysiotherapeut.