

Ademhalingsoefeningen na Bricker deviatie

U bent opgenomen in Meander Medisch Centrum voor het verwijderen van de blaas door middel van een operatie (cystectomie) en u krijgt een urinestoma (deviatie volgens Bricker). Hieronder vindt u informatie over longfysiotherapie en ademhalingsoefeningen.

Waarom longfysiotherapie?

Tijdens een operatie, wanneer u onder narcose bent, is de ademhaling minder diep dan normaal. De luchtwegen en longblaasjes kunnen hierdoor vernauwen of dichtgaan. Daarnaast kunt u na de operatie gehinderd worden om diep door te ademen en te hoesten door pijn in het operatiegebied. Gevolg hiervan is dat het slijm niet goed weg kan uit de longen. Dit kan bij sommige mensen na de operatie zorgen voor longproblemen zoals een longontsteking. Roken, ouderdom, overgewicht en longziekten (bijvoorbeeld COPD) zijn risicofactoren voor het ontwikkelen van longproblemen. Uit onderzoek is gebleken dat de kans hierop kleiner wordt na het doen van ademhalingsoefeningen.

Hoe kunnen longcomplicaties worden voorkomen?

Na de operatie wordt de ademhaling vaak oppervlakkig en hoog. Hierdoor komt er minder lucht in het onderste gedeelte van de longen en wordt het slijm niet goed afgevoerd. Daarom is het van belang om goed diep door te ademen en als u last heeft van slijm, dit zo goed mogelijk op te hoesten. Ook als u geen last heeft van slijm in de longen is het goed om regelmatig te hoesten. Zo kunt u controleren of er geen slijm diep in de longen zit. Door ademhalingsoefeningen helpt u de longen schoon te houden. Dit kan de eerste dagen wat moeilijk zijn door de wond. U kunt de wond tijdens de oefeningen ondersteunen door een kussentje tegen de wond te drukken en in bed te liggen met opgetrokken knieën waarbij de voeten op het matras geplaatst zijn. Het doel van de ademhalingsoefeningen is om problemen met de longen te voorkomen.

Onderstaande oefeningen helpen om de longen schoon te houden. Herhaal de oefeningen ieder 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. Adem daarna langzaam uit met getuite lippen. Probeer de uitademing zo lang mogelijk te laten duren. Indien inademen door de neus niet mogelijk is, doet u dat via de mond. Herhaal de oefening 5 keer en voer de oefening uit in een rustig tempo.

Oefening 2: diep inademen en vasthouden

Adem in door de neus en houd de adem 3 tot 5 tellen vast. Adem daarna weer uit door de mond met getuite lippen. Herhaal de oefening 5 keer en voer de oefening uit in een rustig tempo. Wanneer u kortademig wordt van deze oefening, doet u een normale ademhaling tussendoor.

www.meandermc.nl
mijnmeander.nl

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 Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

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

Oefening 3: huffen en hoesten

Huffen en hoesten zijn twee technieken om slijm te verwijderen. Huffen is een korte krachtige uitademing met open keel. U kunt het vergelijken met het bevochtigen van brillenglazen of het bewasemen van een spiegel. Geef met de handen op een kussentje tegendruk aan 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 de oefening 3 keer herhalen in uw eigen tempo. Mocht u tussen de oefeningen door een hoestprikkel krijgen, zet deze dan door. Mocht u na het uitvoeren van de oefeningen geen hoestprikkel krijgen, hoest dan zelf een aantal keer. Blijf hierbij met het kussentje tegendruk geven aan de wond.

Overige informatie

De fysiotherapeut begeleidt u na de operatie en hij/zij geeft aan hoelang u met de oefeningen door moet gaan. Naast het uitvoeren van de ademhalingsoefeningen is het belangrijk om, zodra de situatie het toelaat, om uit bed komen onder begeleiding van de verpleegkundige. Deze afwisseling van houding (al is het maar kortdurend) is erg belangrijk voor zowel de longen als de algehele conditie. Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend fysiotherapeut.