

# Beweegdoelen en oefeningen tijdens de opname na een maagoperatie

Bewegen na een maagoperatie bevordert het herstel en vermindert de kans op complicaties. Door al op de dag van de operatie uit bed te komen, vermindert het risico op een longontsteking en beweging stimuleert het op gang komen van de darmen.

Bij het bewegen wordt u begeleid door de verpleegkundigen en fysiotherapeuten van de afdeling. Ook uw bezoek kan u helpen bij onderstaande oefeningen voor het opbouwen van uw activiteiten en conditie in het ziekenhuis. De fysiotherapeut kan u meer informatie geven over het bewegen na ontslag uit het ziekenhuis.

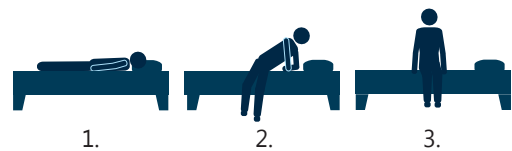
## In en uit bed komen na een buikoperatie




Na een buikoperatie moet u via zijligging in en uit bed komen.

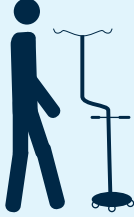



Trek uw benen rustig op en rol naar uw zij.

Kom vanuit zijligging tot zit door uzelf af te duwen op de bedrand.

Maak hierbij geen gebruik van de stang boven het bed.



	<b>BEWEEGDOEL VOOR VANDAAG</b> 	<b>ADEMHALINGS-OEFENINGEN</b> 	<b>OEFENINGEN</b> 
<b>OCHTEND</b>			
<b>OPERATIEDAG</b> Datum: ..... ..... .....	<b>Zitten op de bedrand of stoel</b> Streef er naar om vandaag 1 uur te zitten. 	Probeer ieder uur 5x diep in te ademen door de neus. Houd na iedere inademing de adem een paar seconden vast voordat u weer rustig uitblaast.	<b>Indien u op bed ligt:</b> (1) Beweeg regelmatig met uw voeten, (2) duw uw knieën in het bed en (3) knijp regelmatig uw billen samen. Doe deze oefeningen ieder uur dat u wakker bent, herhaal elke oefening ongeveer 5-10 keer.
<b>DAG 1 NA DE OPERATIE</b> Datum: ..... .....	<b>Lopen op de gang onder begeleiding of zelfstandig</b> Streef er naar om vandaag 3x2 uur in de stoel te zitten. 	De fysiotherapeut komt bij u langs en geeft een uitgebreidere uitleg bij de ademhalingsoefeningen Herhaal deze ademhalingsoefeningen overdag ieder uur.	Loop met de fysiotherapeut op de gang. Als u zich goed voelt, kunt u ook al zelfstandig een stukje lopen. <b>Oefeningen voor op de stoel</b> Strek uw knieën (een voor een) en houd uw been ..... seconden in de lucht. Herhaal deze oefeningen 10-15 keer per been, gedurende 2-3 reeksen. 
<b>MIDDAG</b>			

<p><b>DAG 2 TOT AAN HET ONTSLAG</b></p> <p>Datum: .....</p>	<p><b>Lopen op de gang onder begeleiding of zelfstandig</b></p> <p>Streef er naar om vandaag minimaal 3x2 uur in de stoel te zitten.</p> 	<p>Herhaal deze ademhalingsoefeningen overdag ieder uur.</p>	<p>De fysiotherapeut legt uit hoe de hometrainer werkt (als oefenen op de hometrainer voor u verantwoord is)</p> <p>Niveau: ..... Tijdsduur: .....</p>  <p>Loop minimaal 3-4 keer per dag zelfstandig op de gang. Streef naar 100-200 meter per keer.</p>
<p><b>DAG VOORAFGAAND AAN HET ONTSLAG</b></p> <p>Datum: .....</p>	<p><b>Traplopen</b></p> <p>Als het nodig is oefent de fysiotherapeut met u het lopen op de trap.</p> 	<p>Herhaal de ademhalingsoefeningen indien nodig.</p>	<p>De fysiotherapeut oefent met u het lopen op de trap.</p>  <p>Loop minimaal 6 keer per dag op de gang. Streef naar 100-200 meter per keer.</p> 