

# Ademhalingsoefeningen voor en na een operatie aan de buik

U ontvangt deze informatie omdat u binnenkort een buikoperatie ondergaat of onlangs heeft ondergaan.

## Waarom ademhalingsoefeningen?

De kans is aanwezig dat u door de operatie een oppervlakkige ademhaling heeft. Dit kan onder andere komen door het liggen op u rug, pijn aan de operatiewond, uw voorgeschiedenis (longaandoeningen zoals bijvoorbeeld COPD). Door de beademing tijdens de operatie bestaat de kans dat de luchtwegen extra slijm aanmaken. Dit hoeft geen problemen te geven, maar wanneer u minder diep doorademt, kan er slijm in de longen achterblijven. Dit slijm in de longen is een voedingsbodem voor bacteriën, waardoor er een longontsteking kan ontstaan.

Het doel van ademhalingsoefeningen is:

- Het optimaliseren van een diepe ademhaling.
- Het voorkomen van slijmophoping in de longen.
- Het afvoeren van eventueel aanwezig slijm in de longen/ luchtwegen.

## Ademhalingsoefeningen

### Oefening 1: Buikademhaling

Probeer zo rechtop mogelijk te zitten. Adem diep in via uw neus en houd uw adem even vast. Adem vervolgens ontspannen via uw mond uit. Bij de inademing komt de buik daar boven, zet de buik uit en tijdens de uitademing gaat deze weer omlaag. Leg tijdens deze oefening uw handen op uw buik zodat u dit kunt controleren.

### Oefening 2: Huffen

Probeer zo rechtop mogelijk te zitten. Adem diep in via de neus en adem krachtig uit via een open mond. Uw keel is hierbij open, er is dus géén hoestgeluid. U kunt zich verbeelden dat u een spiegel met uw adem moet laten aanslaan. Het doel van "huffen" is te controleren of er slijm in de luchtwegen aanwezig is en indien nodig dit omhoog te brengen. Het kan zijn dat u na deze oefening moet hoesten. De zithouding is de beste houding om krachtig te kunnen hoesten. Geef tijdens het hoesten met een kussentje/handdoek tegendruk op de operatiewond, dit kan de pijn verminderen.

Indien nodig komt de fysiotherapeut de dag na de operatie aan u bed om de ademhalingsoefeningen samen met u door te nemen. Indien nodig geeft hij/zij nog een extra ademhalingsoefening aan u; de TriFlow.

Deze stimuleert u extra diep te gaan (in) ademen. Ook kijkt de fysiotherapeut naar het bewegen wanneer u hier moeite/ advies bij nodig heeft.

## Adviezen voor de operatie

Het is raadzaam de ademhalingsoefeningen thuis al eens door te hebben genomen zodat u weet hoe ze in zijn werk gaan. Daarnaast is het van belang om voorafgaan aan de operatie in beweging te blijven. Dit mag iedere beweegvorm zijn die prettig is voor u; wandelen, fietsen, zwemmen etcetera. Een goede lichaamsconditie vermindert de kans op complicaties en bevordert het herstel.

### **Adviezen voor na de operatie**

Het is van belang om zo snel mogelijk met de ademhalingsoefeningen te beginnen, dit kan al op de uitslaapkamer. Daarnaast is het snel weer in beweging zijn na de operatie ook van groot belang. Dit voorkomt conditie- en spierafname, complicaties en bevordert het herstel. Indien mogelijk is het zeer raadzaam zo snel mogelijk weer uit bed te zijn, in de stoel te zitten en te lopen. U hoeft hiervoor niet op de fysiotherapeut te wachten, de verpleging ondersteunt u, indien nodig, bij de eerste beweegmomenten.

### **Vragen?**

Heeft u nog vragen? Stel ze gerust aan de verpleegkundige of de fysiotherapeut, wij helpen u graag verder! Meer informatie en onze contactgegevens kunt u vinden op onze website [www.etz.nl](http://www.etz.nl).

Wij wensen u een goed herstel toe!