


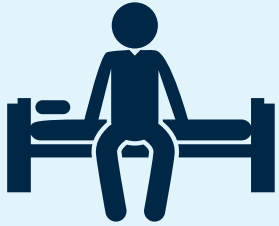




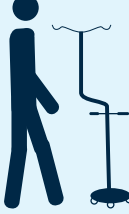
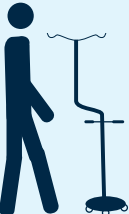








Beweegdoelen tijdens de opname na een slokdarmoperatie

| | BEWEEGDOEL VOOR VANDAAG  | ADEMHALINGS-OEFENINGEN  | OEFENINGEN  |
|---|--|---|--|
| OPERATIEDAG Datum: | Zo mogelijk komen tot stand en 20 stappen op de plaats maken.  | 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. | <u>Indien u op bed ligt:</u> Doe onderstaande oefeningen ieder uur dat u wakker bent. 5 tot 10 herhalingen per oefening. (1) Beweeg met uw voeten, (2) span uw bovenbeenspieren aan door uw knieën in het bed te duwen en (3) knijp uw billen samen. |
| DAG 1 Datum: OCHTEND | kamer op en neer lopen en zitten op de stoel  | De fysiotherapeut komt bij u langs voor een uitbreiding van de ademhalingsoefeningen en instructies voor het hoesten en huffen. | |
| MIDDAG | Lopen op de gang met fysiotherapeut 40-75 meter (1/2-1 ronde).  | Herhaal de ademhalings-oefeningen van de fysiotherapeut overdag ieder uur. |  Loop met de fysiotherapeut of verpleegkundige op de kamer. Doe onderstaande oefeningen indien u op de stoel zit ieder uur, 15x per been, gedurende 2 tot 3 reeksen. Strek u knieën (een voor een) en houd u been gedurende seconden in de lucht. |
| DAG 2 Datum: | Lopen op de gang met de fysiotherapeut of verpleegkundige.  | Herhaal de ademhalings-oefeningen van de fysiotherapeut overdag ieder uur. | Herhaal de beweegoefeningen elk uur zoals de fysiotherapeut u heeft geïnstrueerd. Loop 2x met begeleiding op de gang. Afstand: 75-150 meter per keer (1-2 rondes). |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|--|
| DAG 3 Datum: | Lopen op de gang met de fysiotherapeut of verpleegkundige.  | Herhaal de ademhalings-oefeningen van de fysiotherapeut overdag ieder uur. | U kunt op uw kamer gebruik maken van een stoelfiets. Probeer dit op te bouwen naar 5 minuten per sessie. Herhaal de oefeningen zoals de fysiotherapeut u heeft geïnstrueerd. Loop 2-3x met begeleiding op de gang. Afstand: streven naar 150-225 m. per keer (2-3 rondes). |
| DAG 4 Datum: | Lopen op de gang met bezoek of zelfstandig  Fietsen op de hometrainer met de fysiotherapeut. | Herhaal de ademhalings-oefeningen van de fysiotherapeut overdag ieder uur. | U kunt op uw kamer gebruik maken van een stoelfiets. Streef naar 5 minuten per sessie. De fysiotherapeut instrueert u het gebruik en de intensiteit van de hometrainer. Niveau: Tijdsduur:  Loop 3-4x per dag zelfstandig op de gang. Afstand: streven naar 150-225 m. per keer (2-3 rondes). |
| DAG 5 Datum: | Zelfstandig lopen op de gang. Zelfstandig fietsen op de hometrainer. Traplopen onder begeleiding van fysiotherapeut  | Herhaal de ademhalings-oefeningen van de fysiotherapeut overdag ieder uur. | U kunt zelfstandig fietsen op de hometrainer. Doe dit vandaag 2x. Niveau: Tijdsduur:  3x zelfstandig op de gang. Streven is 300 meter per keer (4 rondes). |
| DAG 6 Datum: | Traplopen  | Herhaal de ademhalings-oefeningen van de fysiotherapeut indien nodig. | De fysiotherapeut oefent met u het lopen op de trap. U kunt zelfstandig fietsen op de hometrainer. Doe dit vandaag 2-3x. Niveau: Tijdsduur:  2x zelfstandig over de gang, streven is 375 meter per keer (5 rondes). |
| DAG 7 Datum: | | Herhaal de ademhalings-oefeningen van de fysiotherapeut indien nodig. | Loop zelfstandig op de gang, streven is IN TOTAAL vandaag 1000 meter lopen (14 rondes). Oefen het traplopen. Zelfstandig fietsen op de hometrainer.  |