

Revalidatie

Fysiotherapie na een hartoperatie

Bewegen na de operatie

Na de operatie gaat u starten met bewegen. De ademhaling, oefeningen voor de armen en benen en het weer opbouwen van uw conditie zijn hierbij belangrijke aandachtspunten. Daarnaast geeft de fysiotherapeut u uitleg over het revalidatietraject na uw hartoperatie.

Waarom is bewegen en het uitvoeren van oefeningen na de operatie belangrijk?

- Zorgt voor het verbeteren van de ademhaling.
- Bevordert de bloedsomloop en stimuleert de wondgenezing.
- Voorkomt stijfheid.
- Heeft een positieve invloed op afname van pijn.
- Herstel van uw conditie.
- U kunt eerder naar huis.

Wat is de eerste stap bij het mobiliseren?

De verpleegkundige start met mobiliseren, zoals zitten in de stoel, wassen, aankleden en korte afstanden lopen over de afdeling. De fysiotherapeut geeft u uitleg over hoe u zelfstandig uw inspanning kan uitbreiden en waar u op moet letten tijdens het bewegen.

Begin met het lopen van korte afstanden (bijvoorbeeld tot de deur van uw kamer). Wanneer u merkt dat dit goed gaat kunt u de loopafstand uitbreiden (bijvoorbeeld over de gang van de afdeling). Bedenk altijd dat u de afstand die u heen loopt, ook weer terug moet lopen. Let hierbij op goede schoenen en weer alert voor eventuele duizeligheidsklachten die kunnen ontstaan.

De ademhaling

Een hartoperatie of een operatie aan het borstbeen heeft een negatieve invloed op de ademhaling en het hoesten. Na de operatie kunt u moeilijk diep in-, en uitademen. Recht op zitten en beweging zorgen ervoor dat u beter dieper kunt ademhalen. Misschien bent u geneigd het hoesten te onderdrukken vanwege de pijn. Dit is niet goed voor de longen. Om longproblemen te voorkomen is het belangrijk om slijm krachtig op te hoesten. Probeer ieder uur de volgende oefeningen te herhalen.

Ademhalingsoefeningen (maximaal 5 minuten per keer)

Vorbereiding:

- Inademen door de neus en uitblazen door de mond. Concentratie op de ademhaling. Herhaal dit 5 keer. Daarna volgen de volgende stappen:
 1. Ieder dieper dan normaal inademen door de neus, 3 seconden vasthouden en iets langer dan normaal uitblazen. Herhaal dit 5 keer.
 2. Diep inademen door de neus, 3 seconden vasthouden en uitademen door huffen (met open mond hoesten). Herhaal dit een paar keer.
 3. Diep inademen door de neus, 2 seconden vasthouden, en uitademen door middel van hoesten. Herhaal dit een paar keer.

Om de pijn te verlichten kan het prettig zijn tegendruk te geven tegen het borstbeen tijdens het hoesten of niezen. Gebruikt hiervoor eventueel een kussentje, handdoekrol of uw handen. Vraag hiernaar bij de verpleegkundige of fysiotherapeut.

Borstbeen

Bij bijna alle hartoperaties wordt het borstbeen tijdens de operatie in de lengte opengemaakt. Na afloop worden beide zijden weer stevig aan elkaar bevestigd met een aantal roestvrij stalen draden. Deze draden blijven zitten en zorgen ervoor dat het borstbeen weer stabiel aan elkaar vast kan groeien. Dit duurt 4 tot 6 weken.

Wij raden u aan om gedurende de eerste zes weken het borstbeen niet te zwaar te belasten, zodat het weer goed aan elkaar kan vastgroeien. Dit houdt het volgende in:

- Niet autorijden of fietsen (verzekeringstechnisch)
- Til geen zware voorwerpen en verdeel het gewicht over beide armen
- Vermijd asymmetrisch bewegen met de armen. Zoals: afzetten uit de stoel met één hand, de hond uitlaten en stofzuigen.
- Vermijd het slapen op u buik

Na deze periode van 6 weken mag u deze activiteiten weer rustig hervatten, tenzij uw behandelend arts anders voorschrijft.

Spierpijn

Na de operatie is spierpijn in uw nek en rug, tussen uw ribben en rondom uw schouders normaal. Dit komt omdat tijdens de operatie de spieren zijn opgerekt bij het openen van de borstkas. Deze spierpijn wordt na zes tot acht weken geleidelijk minder. Oefeningen en bewegen van de armen en schouders zorgen ervoor dat de spierpijn minder wordt.

Hartrevalidatie

Door de operatie die u heeft gehad komt u in aanmerking voor hartrevalidatie. U mag na 6 weken starten met de revalidatie. Het vindt twee keer per week, in het verwijzende ziekenhuis plaats, voor een periode van ongeveer 6 weken.

Waarom hartrevalidatie?

Beweging is goed voor uw herstel en conditie nu en later. Het bevordert onder andere uw inspanningsvermogen, de doorbloeding van het hart en verlaagt het cholesterolgehalte in uw

bloed. Door te bewegen kunt u bovendien uw eventuele angst voor inspanning overwinnen (als u bang bent voor herhaling van uw hartproblemen) en er zelfs plezier in krijgen. Dit is belangrijk om te blijven sporten en bewegen. U beweegt en sport onder begeleiding van een fysiotherapeut van het Hartrevalidatie-team. Belangrijke voordelen van bewegen zijn onder andere:

- Dat u uw lichamelijke grenzen en beperkingen leert kennen en leert hoe u hier in het dagelijks leven mee kunt omgaan.
- Dat uw inspanningsvermogen verbetert zodat u zich geen onnodige beperkingen oplegt (denkt u ook aan seksualiteit).
- Dat uw belastbaarheid verbetert zodat alle dagelijkse activiteiten u gemakkelijk(er) afgaan: denkt u bijvoorbeeld aan uw persoonlijke verzorging, het huishouden, werk en/of sport.
- Dat u gaat of blijft voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen met daarbij 30 minuten matig intensief bewegen en twee keer per week krachtoefeningen.

U wordt door de fysiotherapeut aangemeld bij het juiste ziekenhuis voor de hartrevalidatie. Als u vanwege een aangeboren hartafwijking bent geopereerd en u bent bekend bij een hartverpleegkundigspecialist dan zal hij/zij u aanmelden voor hartrevalidatie.

Conditieopbouw de eerste 6 weken na een hartoperatie

De eerste 6 weken tot aan de hartrevalidatie is het van belang dat u in beweging blijft. Na uw verblijf in het ziekenhuis komt u thuis en is het belangrijk dat u de inspanning langzaam uitbereidt. Het is hierbij van belang dat u goed naar uw eigen lichaam luistert. Denk hierbij aan de vermoeidheid, duizeligheid en kortademigheid die kan optreden. Dit kunt u onder andere doen aan de hand van de borgschaal.

Wat kunt u zelf doen?

Trainen van het uithoudingsvermogen

- Wandelen (buiten of op een loopband)
 - Wandel de eerste paar dagen na thuiskomst uit het ziekenhuis elke dag 5 tot 10 minuten. Luister hierbij goed naar u lichaam en kijk hoe ‘zwaar’ u de inspanning vond. Hierbij is een borgschaal tussen 11-13 geadviseerd.
 - Bereid het wandelen elke dag uit met 1 à 2 minuten. Probeer toe te werken naar 1x daags 30 minuten te wandelen. Zo voldoet u aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.
- Hometrainer
 - Indien u over een hometrainer beschikt mag u hierop fietsen. Belangrijk is dat u op een lage weerstand gaat fietsen. Start met 2x 3 minuten op een lage weerstand. Bereid dit elke dag met of de duur of de zwaarte te verhogen. Luister hierbij goed naar uw lichaam en kijk hoe ‘zwaar’ u de inspanning vond. Hierbij is een borgschaal tussen 11-13 geadviseerd.

Trainen van de spierkracht

- Door regelmatig spierversterkende oefeningen te doen zorgt u ervoor dat er geen kracht verloren gaat en kunt u de kracht langzaam opbouwen.
De geschikte oefeningen hiervoor staan op de volgende 2 pagina's.

BORGSCHAAL

6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

Oefeningen ter ontspanning van nek-schouder-rompspieren

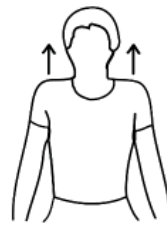
Door deze oefeningen regelmatig te doen kunt u de (spier)pijnklachten rondom het borstbeen, nek- en schouderregio gunstig beïnvloeden. Ze hebben ook invloed op het herstel van de longen.

- Deze oefeningen kunnen wat rek op uw borstbeen(wond) geven, maar het mag geen pijn doen.
- Let tijdens het zitten, staan en lopen op een rechte houding.
- Probeer rustig door te blijven ademen tijdens de oefeningen

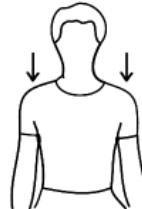
Voer de oefeningen uit in zit op de bedrand of in de stoel. Zorg dat u ontspannen zit en rechtop zit.



Ga rechtop zitten en draai met het bovenlichaam van links naar rechts. Alsof u over de schouder kijkt, herhaal dit 10 keer.

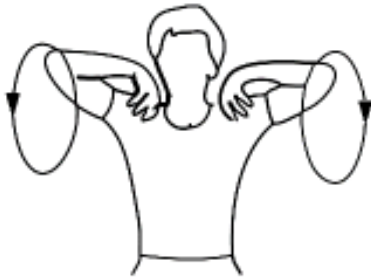


Ga rechtop zitten, til de schouders op, adem in, hou dit even vast en ontspant vervolgens terwijl u uitademt. Herhaal dit 10 keer



Ga rechtop zitten, steek de ellebogen naar voren. Draai rondjes met de ellebogen.

Herhaal dit 20 keer.



Ga rechtop zitten, laat de armen ontspannen hangen langs het lichaam. Beweeg met de armen van links naar rechts langs het been. Zorg dat u met de rug wel tegen de leuning blijft zitten. Herhaal dit 20 keer



Leg de handen losjes in de nek. Streck tijdens het IN-ademen de rug, breng daarbij de ellebogen naar buiten. Breng de ellebogen tijdens het UIT-ademen weer rustig naar binnen. Herhaal 10 keer.



Ga rechtop zitten, steek uw arm in de lucht en strek u op omhoog. Herhaal dit per arm 5 keer.

Oefeningen ter versterking van beenspieren

Deze oefeningen zorgen ervoor dat uw spierkracht behouden of zelfs sterker wordt in de grote spieren van de benen. Ook zorgt het ervoor dat u minder stijf wordt en weer makkelijker kan lopen.

- Deze oefeningen kunnen ervoor zorgen dat u zich wat duizelig of kortademigheid voelt, wees hierop alert en pak voldoende rust tussen de oefeningen
- Als u merkt dat de oefeningen lichter aanvoelen kunt u het aantal herhalingen verhogen



