

# **Trainen in voorbereiding op een buikoperatie**

---

## **Waarom fysiotherapie?**

Uw behandelend specialist heeft u verwezen naar de fysiotherapeut in voorbereiding op een buikoperatie.

Een grote buikoperatie heeft een behoorlijke impact op uw dagelijks functioneren. De narcose, de operatie zelf en het herstel na de operatie zal veel energie gaan kosten. Uit onderzoek is gebleken dat u, als u in een betere conditie bent voorafgaand aan een dergelijke operatie, na de operatie sneller zult herstellen. Dat noemen we: Better In = Better Out. Het doel van het trainingsprogramma is om in de weken voorafgaand aan de operatie uw spierkracht en conditie te verbeteren.

## **Hoe ziet het trainingsprogramma er uit?**

Als uw arts of verpleegkundige denkt dat u in aanmerking komt voor het verbeteren van de conditie voorafgaand aan de operatie, krijgt u een afspraak bij de fysiotherapeut in het ziekenhuis.

Bij het eerste bezoek aan de fysiotherapeut krijgt u een gesprek en zullen er ook een aantal tests gedaan worden om uw spierkracht en algehele conditie in kaart te brengen. Vervolgens zal u in groepsverband 2x per week 1 uur trainen met een fysiotherapeut in het Annaziekenhuis. U volgt het trainingsprogramma tot aan uw operatie.

## **Praktische informatie**

De trainingen vinden plaats op de afdeling fysiotherapie in het Anna Ziekenhuis. U kunt de afdeling fysiotherapie vinden op route 25.

In de trainingszaal vragen wij u om schone schoenen te dragen zonder hakken. Trek gemakkelijk zittende kleding aan om in te sporten, ook bij het eerste bezoek.

Op de afdeling zijn kleedkamers aanwezig. In de kleedkamers zijn afsluitbare lockers die u kunt gebruiken om waardevolle spullen of kleding in op te bergen.

---

## Vergoedingen

Aan deelname aan dit programma zijn geen kosten verbonden.

## Wat kunt u zelf doen?

Het is vóór uw operatie, maar zeker ook daarna van belang om te proberen regelmatig te bewegen. Dat kunt u doen door regelmatig een stuk te gaan wandelen. Probeer 30 minuten per dag te wandelen. Als dit niet mogelijk is om in één keer te doen kunt u ook 2x15 minuten wandelen of 3x10 minuten. Ook adviseren wij u om spierversterkende oefeningen te doen voorafgaand en na uw operatie. De fysiotherapeut zal met u bespreken welke oefeningen voor u het meest geschikt zijn.

## Leefstijl

We adviseren u een gezonde leefstijl aan te houden. Op het gebied van voeding krijgt u adviezen van de diëtist. Probeer daarbij voldoende te bewegen (minimaal 30 min. per dag), gezond te eten, voldoende te drinken, niet te roken en ook een goede nachtrust is belangrijk vóór, maar ook zeker ná de operatie.

## Ademhalingsoefeningen

Na de operatie komt de fysiotherapeut langs om o.a. ademhalingsoefeningen met u te doen. Dat is nodig omdat er meer risico is op het ontwikkelen van complicaties (bv. een longontsteking) wanneer u fysiek minder actief bent, zoals na een buikoperatie. De oefeningen zorgen ervoor dat het slijm dat in de longen zit los komt, zodat u dit op kunt hoesten. De oefeningen zijn het meest effectief wanneer u goed rechtop zit in bed, maar bij voorkeur in een stoel. Vaak is het lastig om te hoesten door de druk die hierbij ontstaat in de buik, echter is dit soms wel nodig om het slijm af te kunnen voeren. U kunt dan het beste een klein kussentje (jantje) of handdoek gebruik. Door hiermee tegendruk te geven

---

op de buik kunt u de pijn wat onderdrukken. De ademhalingsoefeningen (ACBT) staan hieronder beschreven. U kunt deze alvast doorlezen of oefenen, zodat u weet wat u te wachten staat tijdens uw opname.

## **ACBT**

Active Cycle of Breathing Techniques

### **1. *Ontspannen ademen***

Inademen via neus, via mond uitademen.

Herhalen: 3x

### **2. *Ademhaling 3 tellen vasthouden***

Kort en krachtig inademen via de neus. Houd de lucht 3 seconden vast.

Vervolgens rustig uitademen via de mond.

Herhalen: 3x

### **3. *Huffen / zuchten***

Adem diep in via de neus, om vervolgens met open mond en open keel krachtig uit te ademen. Gebruik hierbij een jantje of handdoek.

Herhalen: 3x

### **4. *Hoest***

Deze oefening doe je alleen als je merkt dat er slijm zit en je het niet omhoog kunt krijgen met het huffen.

Inademen via de neus en hoesten.

Herhalen: 1x

## **De leefregels na de operatie**

- U gebruikt een jantje (klein kussentje) of een handdoek om tegen de buik aan te duwen tijdens hoesten of niezen (dus bij druk zetten op de buik).

- 
- U bent 6 weken terughoudend met tillen, duwen en trekken.
  - Sporten en werken is (nog) niet toegestaan, dit gaat in overleg met de chirurg. Wandelen daarentegen is wél toegestaan (op geleide van wat gaat)!

## **Fysiotherapie tijdens uw ziekenhuis opname**

Wij bieden fysiotherapeutische begeleiding aan tijdens uw ziekenhuis opname. Tijdens uw opname komen wij enkele keren langs om onder andere:

- De ademhalingsoefeningen door te nemen,
- Het mobiliseren (wandelen) weer op te pakken,
- Uw kracht te behouden/verbeteren middels krachtoefeningen en de AnnaBeweegt route,
- En indien nodig wordt het traplopen geoefend.

Daarbij houden we ten allen tijde rekening met de leefregels en uw fysieke gesteldheid.

## **Heeft u nog vragen?**

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor kunt u alles nog eens rustig nalezen. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de **afdeling fysiotherapie, telefoon: 040 - 286 4831**.

**Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

[www.annaziekenhuis.nl](http://www.annaziekenhuis.nl)

**FYS018**  
**01-21**