

# Oefenen na een longoperatie

Het is belangrijk dat u direct na een longoperatie start met ademhalings-oefeningen, omdat u hierdoor:

- de longen goed ventileert en
- eventueel het aanwezige slijm kan ophoesten

U voorkomt hiermee complicaties zoals longontsteking.

Het ademen gaat moeilijker door pijn en minder bewegen na de operatie. Daarom begeleidt de fysiotherapeut u na de operatie bij de oefeningen voor de ademhaling en beweging.

Kijk op [www.nwz.nl/longoperatiefysio](http://www.nwz.nl/longoperatiefysio) voor het filmpje over de ademhalings-oefeningen.

## ■ Ademhalingsoefeningen: hoe vaak?

Minimaal ieder uur moet u onderstaande 4 oefeningen doen, bij voorkeur uit bed. Probeer de 4 ademhalingsoefeningen 6 tot 8 keer per dag te doen.

### Ademen

- adem zo diep mogelijk in
- hou de adem enkele seconden vast
- adem rustig uit
- herhaal dit 3 keer



### Triflow (deze krijgt u mee van de casemanager)

- ga goed rechtop zitten
- sluit de lippen om het mondstuk en blaas alle lucht die u in de long(en) heeft uit door de mond
- adem/zuig nu zo diep, krachtig en lang mogelijk in door het mondstuk

- probeer 3 balletjes omhoog te krijgen en even vast te houden
- blaas rustig uit door de mond

Herhaal deze oefening 6 tot 8 keer.

*Belangrijk: neem Triflow meter mee naar het ziekenhuis als u wordt opgenomen.*

## Huffen

Huffen doet u om slijm naar buiten te brengen.

- ga goed rechtop zitten
- adem in
- adem krachtig uit met open mond en keel (alsof u een bril of spiegel bewasemt)
- herhaal dit 3 keer

## Ophoesten van slijm

Heeft u slijm, hoest dit dan altijd op om een longontsteking te voorkomen. Is het hoesten pijnlijk is, geef dan met uw handen, een handdoek of een kussentje tegendruk op de meest pijnlijke plek.

## ■ Schouderoefeningen

Na de operatie kunt u klachten hebben van uw schouder aan de geopereerde kant. De oorzaak van deze klachten kan zijn:

- de ligging van uw arm tijdens de operatie
- het trekken van uw operatiewond

Om te voorkomen dat de schouder stijf wordt, is het belangrijk dat u uw arm goed beweegt. De fysiotherapeut begeleidt u hierin.

## Doe de volgende oefeningen

- slingeroefening:
- arm van voor naar achteren, langs het lichaam laten slingeren
- bovenlichaam vooroverbuigen en de arm laten hangen. Arm van links naar rechts slingeren

- herhaal deze oefening 5 keer
- muuroefening:
- armen voorwaarts tegen muur omhoog bewegen. Dit doet u 5 keer

## ■ Bewegen

Het is belangrijk dat u na de operatie beweegt om complicaties te voorkomen en uw conditie weer op te bouwen. De fysiotherapeut begeleidt u hierin. Denk hierbij aan lopen, traplopen en eventueel fietsen op de hometrainer.

## Oefeningen voor thuis na longoperatie

- **wandelen:** wandel dagelijks en laat uw armen meebewegen. Probeer eerst het aantal wandelingen per dag uit te breiden. Gaat dit goed, ga dan een langere afstand lopen
- **hometrainer:** dagelijks, start bijvoorbeeld met 3 keer 5 minuten. Breid de tijd uit als dit goed gaat
- **schouderoefeningen:** blijf deze de eerste 2 weken herhalen en daarna ook als u nog klachten heeft
- **ademhalingsoefeningen:** doe de ademhalingsoefeningen totdat de oefeningen u geen moeite meer kosten en u geen slijm meer vasthoudt