

Ademhalingsoefeningen

Na een operatie

U wordt of bent opgenomen op de afdeling chirurgie in Máxima MC. In deze folder vindt u informatie over ademhalingsoefeningen na uw buik- of longoperatie.

Waarom ademhalingsoefeningen?

Na een grote buik- of longoperatie is het van belang om goed door te ademen. Ook als u last heeft van slijm moet dit goed opgehoest worden. Dit kan de eerste dagen pijnlijk zijn vanwege de wond. Het doel van de ademhalingsoefeningen is om longcomplicaties, bijvoorbeeld een longontsteking, te voorkomen. Onderstaande ademhalingsoefeningen helpen u hierbij. U krijgt ook hulp van een fysiotherapeut.

Ademhalingsoefeningen

1: Diepe ademhaling

Het doel is om de longen optimaal te vullen, door zoveel mogelijk lucht in te ademen. Dit doet u door lucht via de neus in te ademen en door de mond met getuiste lippen uit te ademen. Neem daarbij de volgende houding aan:

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
- Adem rustig in en uit. Doe dit 3 keer.
- Adem daarna rustig zo diep mogelijk in en probeer deze maximale inademing 3 seconden vast te houden (doe alsof u nog dieper inademt).
- Vervolgens in ongeveer 6 seconden rustig alle lucht uitblazen.
- Herhaal de maximale inademing 4x.

2: Hoesten en huffen

Het doel hiervan is het slijm uit de longen omhoog te brengen.

- Houd een kussentje als ondersteuning stevig op de wond gedrukt.
- Adem in en probeer goed te huffen of hoesten.
- Bij huffen adem je iets dieper in dan je normaal zou doen. Adem krachtig in 1 seconde uit. Doe alsof je een spiegel beslaat maar dan krachtiger. Vorm het woord huff.
- Herhaal het huffen of hoesten niet vaker dan 3x achter elkaar. Daarna even rustig ademen en indien er nog slijm zit de ademhalingsoefeningen herhalen.

Het is van belang deze oefeningen ieder uur na de operatie te herhalen.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Activiteiten na de operatie

Zitten, staan en lopen stimuleert de ademhaling. Daarbij wordt de ademhaling vanzelf dieper. Daarom is het van belang dat u hiermee zo snel mogelijk na de operatie begint. Ook het algemene herstel wordt hierdoor bevorderd.

Beëindigen ademhalingsoefeningen

U mag stoppen met de adem oefeningen als u voldoende uit bed bent en er geen problemen (meer) zijn met de ademhaling.

Vragen

Heeft u vragen stel deze dan aan de fysiotherapeut of verpleegkundige.

