



Kinesitherapie bij thoracale heekunde

Informatie voor patiënten



Kinesitherapie bij thoracale heelkunde

INLEIDING	5
PREOPERATIEVE KINESITHERAPIE	6
Algemene fysieke training en krachttraining	
Aanleren van de postoperatieve ademhalingsoefeningen	
POSTOPERATIEVE KINESITHERAPIE IN HET ZIEKENHUIS	7
Ademhalingsoefeningen	
Vroegtijdige mobilisatie	
Schouderoefeningen	
POSTOPERATIEVE OEFENINGEN THUIS	16
Ademhalingsoefeningen	
Beweeglijkheid van de schouder	
Fysieke training	

Kinesithérapie speelt een belangrijke rol in het vermijden van postoperatieve ademhalingsproblemen. Zowel voor, tijdens als na de ziekenhuisopname kan de kinesitherapeut u begeleiden met specifieke ademhalingsoefeningen, het opbouwen van uw conditie en schouderoefeningen en met u werken aan een voor spoedig herstel. Zo proberen we enerzijds om het aantal complicaties na de operatie dat verband houdt met de ademhaling, zoals het moeilijk ophoesten van fluïmen en ontstaan van een longontsteking, zo veel mogelijk te beperken. Anderzijds willen we hierdoor een vlotte recuperatie van de algemene conditie na de ingreep bekomen.

Deze brochure geeft meer informatie over wat u vóór de operatie zelf of met de kinesitherapeut kunt doen, wat u kunt verwachten tijdens de hospitalisatie en hoe u hierna met de kinesitherapeut thuis aan de slag kunt om zo snel mogelijk terug op de been te zijn.

PREOPERATIEVE KINESITHERAPIE

ALGEMENE FYSIEKE TRAINING EN KRACHTTRAINING

Als u een zware operatie moet ondergaan, herstelt u vaak vlotter als u vóór de ingreep een goede conditie hebt. Vaak zien we dat door bepaalde behandelingen (bijvoorbeeld radio- of chemotherapie), verminderde eetlust of algemene verminderde activiteit de lichamelijke conditie en spierkracht van de patiënt achteruit zijn gegaan. Door de operatie, en de bedrust die hiermee gepaard gaat, zal uw conditie nog verminderen. Hoe beter uw kracht en conditie dus is vóór de operatie, hoe makkelijker het is om nadien opnieuw in beweging te komen.

U kunt uw conditie en kracht verbeteren door enkele weken voor de operatie meer te wandelen, vaak de trap te nemen, te fietsen of andere sportactiviteiten te beoefenen, uiteraard aangepast aan uw huidige gezondheidstoestand.

AANLEREN VAN DE POSTOPERATIEVE ADEMHALINGSOEFENINGEN

Na de operatie zijn ademhalingsoefeningen noodzakelijk om de longen opnieuw goed te ontplooiën en de fluïmen te kunnen ophoesten. Omdat pijn en vermoeidheid na de ingreep de oefeningen kunnen bemoeilijken, is het beter deze vóór de operatie al in te oefenen, zodat u ze goed kent na de operatie. Vanzelfsprekend is het beter om zo weinig mogelijk fluïmen in de longen te hebben vóór de operatie.

Stoppen met roken en ook ademhalings-oefeningen kunnen hierbij helpen. U vindt de ademhalingsoefeningen vanaf pagina 9.

POSTOPERATIEVE KINESITHERAPIE IN HET ZIEKENHUIS

Al de eerste dag na de operatie start u met de kinesitherapie, waarbij we u de hieronder beschreven oefeningen uitleggen en samen inoefenen. Zo nodig herhalen we de ademhalingsoefeningen en beginnen we stilaan met stappen en tenslotte ook het nemen van trappen te oefenen.

ADEMHALINGSOEFENINGEN

Houding in bed

Door rechtop te zitten, gaat u spontaan dieper ademen en komen de longen beter open. Daarom proberen we altijd te vertrekken vanuit een goede rechtopzittende houding in bed. Om de oefeningen goed te kunnen uitvoeren, is het belangrijk dat u geen pijn ondervindt. Indien nodig gebruikt u best, voor u begint, even uw pijnpomp zodat u zo weinig mogelijk pijn hebt. Is dit onvoldoende om de oefeningen te kunnen uitvoeren, aarzel dan niet om dit te melden aan de verpleegkundige zodat snel op uw pijnklachten kan worden ingespeeld.

Om een goede houding te bekomen, is het meestal nodig om eerst hoger in bed te schuiven en vervolgens het hoofdeind omhoog te brengen. Dit kunt u doen door het bed volledig plat te leggen en vervolgens met uw niet-geopereerde zijde de papegaaienstok vast te nemen. Daarna plooit u de benen en duwt u zich met uw voeten af op het bed terwijl u zich tegelijk een beetje aan de papegaaienstok omhoog trekt. Nadien zet u het hoofdeind van het bed goed rechtop. Het omhoog schuiven is vlak na de ingreep niet altijd eenvoudig, maar de verpleegkundigen of de kinesitherapeut zullen u hierbij graag helpen. Naarmate u meer oefent, zal deze handeling steeds vlotter gaan.

Hogerop in bed



1. bed volledig horizontaal
2. benen goed plooiën
3. de niet-geopereerde arm aan de stok
4. al duwend op de benen naar omhoog in bed schuiven
5. hoofdeinde terug recht

Ademhalingsoefeningen

Tijdens de ingreep wordt alle lucht uit één van uw longen gelaten. Dat is nodig om aan de long zelf te kunnen opereren of om de slokdarm beter te kunnen bereiken. Na de operatie moet de long terug volledig ontplooien om zo longontsteking te voorkomen. Door diep adem te halen zal de long maximaal kunnen ontplooien. Dit is erg belangrijk omdat u het longvolume nodig hebt om fluïmen makkelijker te kunnen ophoesten, maar ook om u niet kortademig te voelen bij het bewegen. Omdat u na de operatie in bed ligt, gaat u uw longen slechts beperkt gebruiken en worden ze daardoor opnieuw wat kleiner. Het is dus belangrijk om de oefeningen elk uur even te herhalen.



Oefening I: inademen

U start met rustig en heel diep in te ademen via de neus. Op die manier zorgt u dat de lucht zich goed in de longen kan verspreiden. Bovendien kunt u de zuurstof die via de neus wordt toegediend maximaal benutten. Vervolgens houdt u de ingeademde lucht even vast om de lucht zeker de tijd te geven om de hele long te laten ontplooien. Nadien ademt u via de mond of neus rustig uit.

Oefening 2: fluïmen ophoesten

Om de fluïmen omhoog te halen, leren we u te 'huffen'. Dit wil zeggen dat u krachtig zucht alsof u een spiegel wilt laten aandampen. Als de fluïmen erg hoog zitten, kunt u best eerst heel diep inademen zodat er veel lucht achter de fluïmen komt, om vervolgens met veel kracht te zuchten. Als de fluïm bijna boven is, hoest u krachtig om de fluïm volledig uit de longen te krijgen. U probeert best de fluïm uit te spuwen in een zakdoekje.



Tijdens deze oefening legt u uw handen op de wonde. Leg eerst een doek op de wonde en plaats nadien de hand van de niet-geopereerde zijde op de wonde of de plaats waar u de pijn voelt. Leg nadien de arm van de geopereerde zijde hier bovenop. Hou hierbij rekening dat vaak na elkaar hoesten pijn kan veroorzaken. Het is dus beter om de fluïmen langzaam naar boven te werken door diep in te ademen en te zuchten tot de fluïm hoog genoeg zit, zodat u met enkele keren krachtig hoesten de fluïm kan bovenbrengen.

Het is belangrijk de oefeningen regelmatig uit te voeren. Als u elk uur even oefent (15 keer diep inademen), zet u de longen goed open en voorkomt u dat ze opnieuw kleiner worden. Luister ook altijd of er fluïmen zitten en probeer deze zo snel mogelijk boven te krijgen. De ademhalingsoefeningen zijn na de operatie best vermoeiend. Als u de fluïm niet omhoog krijgt, rust dan een kwartiertje uit voor u opnieuw probeert. Wanneer u te moe bent, kunt u onvoldoende krachtig hoesten en krijgt u de fluïmen dus moeilijk boven.

Ademhalingsoefeningen (15 keer)



1. inademen, zo diep als u kunt
vasthouden
rustig uitblazen
2. zuchten – operatiewonde ondersteunen bij pijn
3. krachtig hoesten

VROEGTIJDIGE MOBILISATIE

We proberen u zo snel mogelijk opnieuw te doen bewegen. De verpleegkundige zal u bijvoorbeeld helpen om een eerste keer rechtop op een stoel te zitten en nadien start u met de kinesitherapeut zo snel mogelijk met het stappen. Tijdens de kinesitherapie beslist de kinesitherapeut wanneer het veilig is om zelfstandig te stappen in de kamer of in de gang. Belangrijk is dat u hierbij in korte periodes gaat

oefenen: beter elk uur kort (een vijftal minuten) bewegen dan u één keer te overbelasten, waardoor u uitgeput raakt en de rest van de dag niets meer kunt doen.

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis zullen we ook altijd samen met u het traplopen proberen te oefenen. Zo hebt u deze beweging al eens geoefend voor u thuis eventueel de trap moet nemen. Daarnaast is deze oefening ook handig om na te gaan of het zuurstofgehalte in uw bloed en de hartfrequentie goed zijn tijdens een wat zwaardere inspanning.

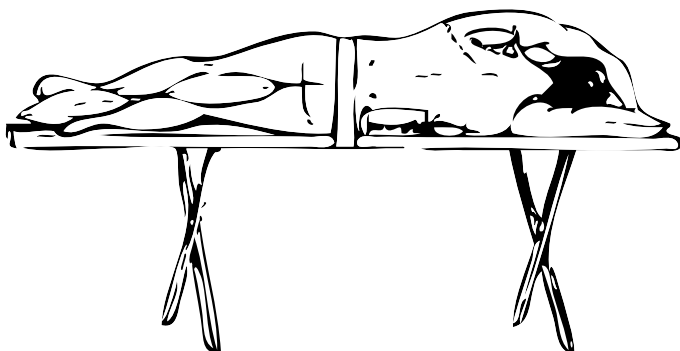
Ook bij deze oefeningen is het belangrijk dat de pijn voldoende onder controle is.



SCHOUDEROEFENINGEN

Vaak klagen patiënten vlak na de operatie van schouderpijn. Deze pijn kan verklaard worden door de positie van de schouder die aangenomen wordt tijdens de operatie (zie pagina 13). Die is nodig om de borstkas goed te bereiken. Als de schouder gedurende lange tijd in deze positie ligt, wordt hij stijf en pijnlijk. Door uw schouder te bewegen, zal de stijfheid sneller verdwijnen. Ook op langere termijn merken we soms schouderproblemen door pijn of weerstand ter hoogte van de wonde. Deze proberen we te beperken door al snel na de operatie de schouder en de borstkas te bewegen. Naast adequate pijnstilling kunnen volgende oefeningen hierbij helpen:

- ✗ cirkeltjes draaien met de arm;
- ✗ de schouder optrekken naar het oor;
- ✗ de schouder naar voor en achter bewegen.



Eens deze oefeningen goed gaan en u minder last hebt, kunt u volgende oefeningen doen als u op de stoel zit.

- **Arm voorwaarts heffen**



Hef de arm van de geopereerde zijde voorwaarts, dit tot u het voelt rekken.

- **Arm zijwaarts heffen**



Hef de geopereerde arm nu zijwaarts, tot u dit voelt rekken.

- **Borstkas draaien**



Kruis de armen voor uw borstkas, draai rustig naar links en vervolgens naar rechts.

- **Zijwaarts buigen**



Kruis de armen voor uw borstkas. Probeer rustig met uw linkerarm naar de grond te reiken, doe vervolgens hetzelfde met uw rechterarm.

De schouderoefeningen voert u best twee keer per dag uit. Zo wordt de beweeglijkheid van de schouder langzaam opgebouwd. U zult hierbij rek voelen of stijfheid. Het is echter niet de bedoeling pijn uit te lokken. Als u regelmatig oefent, zult u voelen dat u elke dag wat verder kunt bewegen.

Eens u zelfstandig kan stappen, kan u worden uitgenodigd voor een extra oefenmoment in groep. Dit vindt altijd plaats in de namiddag, in de dagzaal van de afdeling. De schoudermobilisatieoefeningen worden samen uitgevoerd; u start met extra oefeningen om uw kracht en conditie te verbeteren. Hoewel we in groep oefenen, worden de oefeningen aangepast aan uw individuele noden en mogelijkheden.

POSTOPERATIEVE OEFENINGEN THUIS

Ook als u thuis bent na ontslag uit het ziekenhuis, gaat de revalidatie verder. Zowel op het vlak van ademhaling, herwinnen van de conditie, als op het vlak van mobiliteit van de schouder kunt u heel wat vooruitgang boeken. Op de afdeling krijgt u een voorschrift mee voor kinesithérapie na uw ontslag. Een kinesitherapeut naar keuze zal u verder begeleiden bij uw herstelproces.

ADEMHALINGSOEFENINGEN

Ook thuis blijven de ademhalingsoefeningen belangrijk om te voorkomen dat fluïmen gaan vastzitten en een infectie kunnen veroorzaken. Naarmate u meer en meer actief wordt, gaat u automatisch dieper ademen en worden deze oefeningen minder moeilijk en meer vanzelfsprekend. Als dat het geval is, kunt u dan ook stoppen met de oefeningen.

BEWEEGLIJKHEID VAN DE SCHOUDER

Als u na de hospitalisatie uw arm van de geopereerde zijde onvoldoende gaat gebruiken, zal de schouder ook dan nog stijf kunnen worden. Op langere termijn zult u de schouder ook minder goed kunnen bewegen, wat eventueel kan leiden tot het 'frozen shoulder' syndroom. Belangrijk is om hieraan voldoende aandacht te schenken en de schouderoefeningen tijdig te herhalen en/of uw kinesitherapeut hierop voldoende snel attent te maken.

FYSIEKE TRAINING

In het ziekenhuis is op de afdeling de eerste grote stap gezet om uw conditie te herwinnen. Het is de bedoeling dat u bij uw ontslag voldoende kunt om zelfstandig thuis te functioneren. Uw conditie is dan echter vaak nog een heel eind verwijderd van het niveau van vlak vóór de operatie.

Eens u opnieuw vlot uw dagelijkse activiteiten kunt opnemen, kunnen extra kracht- en conditieoefeningen helpen uw conditie op te bouwen. Uw kinesitherapeut kan u hierin verder begeleiden.

Als u na de operatie nog een nabehandeling met chemo- en/of radiotherapie nodig hebt, kan dit interfereren met de opbouw van uw conditie. Als u zich moe of misselijk voelt, is het erg moeilijk om uw lichaam te trainen. Probeer op de dagen dat u zich beter voelt toch voldoende te bewegen, zodat uw lichaam in deze periode niet verder verzwakt.

Als u nog vragen hebt, kunt u altijd terecht bij uw behandelende arts, huisarts, kinesitherapeut of verpleegkundige.
Tel. afdeling: 016 34 65 30

© november 2012 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst thoracale heelkunde in samenwerking met de dienst communicatie.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

tel. 016 34 49 00

www.uzleuven.be

