



# Oefenprogramma na opname op de afdeling pneumologie of thoraxheelkunde

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
ADEMHALINGSOEFENINGEN	5
OEFENPROGRAMMA	6
BASIS- EN OPVOLGSCHEMA	13
VRAGEN OF PROBLEMEN?	15

Het is goed voor uw herstel als u dagelijks (matig intensief) beweegt. Door dagelijks voldoende te bewegen, zult u zich fitter voelen en uw herstel na een ingreep of opname zal vlotter en sneller verlopen.

## Voordelen van bewegen zijn onder meer:

- ✓ Een betere ademhaling en een lager risico op longontsteking
- ✓ Aanmaak en behoud van spieren
- ✓ Een lager risico op vallen
- ✓ Een betere nachtrust
- ✓ Een betere spijsvertering en stimulatie van de darmen
- ✓ Een kleinere kans op bloedklonters in de aders

## Een paar eenvoudige richtlijnen om voldoende te bewegen:

- ✗ Beweeg minstens 210 minuten per week matig intensief (dus minstens 30 minuten per dag).
- ✗ Vul de matig intensieve activiteiten elke dag aan met spierversterkende activiteiten (bijvoorbeeld de trap nemen of de oefeningen in deze brochure doen).
- ✗ Om het risico op vallen te verminderen, vult u uw dagelijkse beweging het best minstens drie keer per week aan met activiteiten om het evenwicht en de lenigheid te trainen. Spreek hierover met uw kinesitherapeut.

De matig intensieve activiteiten kunt u opsplitsen in intervallen. Die kunt u uitbreiden, zodat u in het totaal minimaal 10 minuten actief bent. Bouw bijvoorbeeld 2 blokjes van 2 minuten fietsen op naar 5 keer 2 minuten. Zo komt u in het totaal aan een activiteit van 10 minuten. Activiteiten korter dan tien minuten zijn te kort om voordelig te zijn voor uw gezondheid.

Enkele voorbeelden van dagelijkse activiteiten waarmee u uw hart, longen en spieren stimuleert zijn:

- ☀ Wandelen (bijvoorbeeld dagelijks dertig minuten of drie keer tien minuten goed doorstappen)
- ☀ Trappen op- of afgaan
- ☀ Fietsen op een hometrainer of zitfiets (bijvoorbeeld twee keer per week dertig minuten fietsen)
- ☀ Tuinieren

Een goede manier om te weten of de intensiteit van uw oefeningen goed zit, is te luisteren naar uw ademhaling. Wanneer u sneller en dieper begint te ademen, maar niet volledig buiten adem bent, zit u op een ideaal intensiteitsniveau. Let erop dat u geen (bijkomende) klachten uitlokt tijdens het bewegen.

# ADEMHALINGSOEFENINGEN

Ademhalingsoefeningen zullen helpen om de longen goed open te laten gaan en eventuele slijmen op te hoesten. Doe de onderstaande oefeningenreeks drie keer per dag.

- 1 Adem diep in via de mond of de neus. Houd vervolgens uw adem drie seconden in en adem nadien rustig uit via de mond. Herhaal deze oefening vier tot vijf keer en probeer iedere keer dieper in te ademen dan de vorige keer.
- 2 Adem daarna 30 seconden op een normale manier. Zorg dat uw schouders ontspannen zijn.
- 3 Haal nu één keer diep adem en duw de lucht snel en krachtig uit de longen langs de open mond, alsof u probeert een spiegel te bewasemen. Doe deze oefening drie keer na elkaar.
- 4 Hoest één keer krachtig door. Zorg ervoor dat de hoest vanuit de borstkas en niet vanuit de keel komt.
- 5 Rust even uit en herhaal stap één tot en met vier nog twee keer.
- 6 Heeft u slijmen die zich dieper in de longen bevinden, pas dan de oefeningen toe die u aangeleerd kreeg. Adem lang en rustig uit tot u de slijmen hoort om ze los te maken.

Op [www.uzleuven.be/nl/ademhalingsoefeningen-voor-en-na-een-operatie](http://www.uzleuven.be/nl/ademhalingsoefeningen-voor-en-na-een-operatie) vindt u filmpjes waarin deze oefeningen getoond worden.

## OEFENPROGRAMMA

In deze brochure vindt u een aantal oefeningen die u thuis kunt uitvoeren om in beweging te blijven. Als u twijfelt of een van de oefeningen geschikt is voor u, vraag dan advies aan een zorgverlener.

Draag steeds veilig gesloten schoeisel tijdens de oefeningen.

### BEWEGINGSOEFENINGEN VOOR DE ARMEN EN BORST

#### ARMEN STREKKEN

- Plaats uw handen op uw bovenbenen en strek vervolgens uw armen **10 keer** richting plafond.



## SCHOUDERS LOSMAKEN (1)

- Plaats uw handen op uw schouders.
- Buig uw romp afwisselend naar rechts en naar links.
- Zorg ervoor dat uw rug recht blijft en dat u niet te ver doorbuigt.
- Uw heupen moeten steeds in dezelfde positie blijven.



## SCHOUDERS LOSMAKEN (2)

- Sta rechtop met een rechte rug en uw voeten op heupbreedte.
- Breng uw armen zijwaarts omhoog met de handen naar omhoog wijzend.



## SCHOUDERS LOSMAKEN (3)

- Ga zitten met een rechte rug.
- Kruis uw armen voor uw borst en plaats uw handen op uw schouders.
- Leun schuin naar voren met uw rechterschouder naar uw linkerzijde toe.
- Kom terug naar het midden met een rechte rug.
- Leun nu schuin naar voren met uw linkerschouder naar uw rechterzijde toe.





## KRACHTOEFENINGEN VOOR DE BENEN

### TER PLAATSE STAPPEN

- Hef uw knieën op alsof u ter plaatse stapt.
- Steun eventueel op de niet-geopereerde zijde om in evenwicht te blijven.



### KUITSPIEREN TRAINEN

- Sta rechtop en houd u vast aan de leuning.
- Steun alleen op de kant waar geen operatiewonde zit.
- Ga langzaam op uw tenen staan, houd één tel vast en keer langzaam en gecontroleerd terug.
- Ga vervolgens langzaam op uw hielen staan, houd één tel vast en keer langzaam terug.
- Herhaal **10 keer**.



## BENEN ZIJWAARTS STREKKEN

- Sta rechtop en houd u vast aan de leuning.
- Plaats uw gewicht op uw rechterbeen en breng uw linkerbeen zijwaarts. Ga niet te ver (maximaal een hoek van 45 graden) en doe dit zonder uw bekken of uw rug mee te bewegen.
- Laat uw been langzaam weer zakken.
- Herhaal **10 keer**.
- Doe deze oefening nadien met uw andere been.



## BEEN UITSTREKKEN

- Zit met uw bovenbenen volledig gesteund op de stoel.
- Strek langzaam uw linkerbeen en houd dat drie seconden aan.
- Laat uw been langzaam weer zakken en doe nu hetzelfde met uw rechterbeen.
- Herhaal **5 keer**.



## VAN ZIT NAAR STAND

- Ga vooraan op de stoel zitten en plaats uw voeten zo dicht mogelijk tegen uw lichaam.
- Breng uw schouders naar voren en steun met één hand op de armsteun om recht te komen.
- Steun alleen op de zijde waar geen operatiewonde zit.
- Ga langzaam weer zitten. Gebruik daarvoor de armsteun.
- Voer de oefening langzaam uit.
- Herhaal **5 keer**.



## SQUATS

- Plaats uw voeten op heupbreedte en vouw uw handen voor uw borst.
- Buig langzaam door de knieën.
- Zorg ervoor dat uw tenen naar voren wijzen en dat uw rug recht blijft.



## UITVALSPAS

- Ga rechtop staan met de voeten op heupbreedte.
- Zet een grote stap naar voren en buig daarbij uw beide benen in een rechte hoek.
- Kom weer recht.
- Herhaal met het andere been.
- Neem eventueel steun aan de niet-geopereerde zijde voor meer evenwicht.



## BASIS- EN OPVOLGSCHEMA

Dit is een eerste basisprogramma waarmee u thuis aan de slag kunt op een veilige manier. Hou op het schema bij wat u per dag doet. Zo kan u zelf uw evolutie bekijken en bij beperkte vooruitgang of vragen kan u op basis van dit schema overleggen met uw kinesitherapeut.

### Week 1

	Voorbeeld	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Krachoefeningen benen	Elke oefening 8 keer							
Mobilisatie-oefeningen armen en thorax	Elke oefening 8 keer							
Stappen (aantal meter of aantal stappen)	3 x 100 m of 2000 stappen per dag							
Traplopen (aantal keer x aantal treden)	2 x 13 treden							
Fietsen op home-trainer (aantal keer x aantal minuten + weerstand in Watt)	3 x 2 minuten, 25 W							

### Week 2

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Krachoefeningen benen							
Mobilisatieoefeningen armen en thorax							
Stappen (aantal meter of aantal stappen)							
Traplopen (aantal keer x aantal treden)							
Fietsen op home-trainer (aantal keer x aantal minuten + weerstand in Watt)							

### Week 3

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Kracht oefeningen benen							
Mobilisatie oefeningen armen en thorax							
Stappen (aantal meter of aantal stappen)							
Traplopen (aantal keer x aantal treden)							
Fietsen op home-trainer (aantal keer x aantal minuten + weerstand in Watt)							

### Week 4

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Kracht oefeningen benen							
Mobilisatie oefeningen armen en thorax							
Stappen (aantal meter of aantal stappen)							
Traplopen (aantal keer x aantal treden)							
Fietsen op home-trainer (aantal keer x aantal minuten + weerstand in Watt)							

## Week 5

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Krachoefeningen benen							
Mobilisatieoefeningen armen en thorax							
Stappen (aantal meter of aantal stappen)							
Traplopen (aantal keer x aantal treden)							
Fietsen op home-trainer (aantal keer x aantal minuten + weerstand in Watt)							

## VRAGEN OF PROBLEMEN?

Neem contact op met de kinesitherapeut op je afdeling.

---

---

---

---

---











© juni 2020 UZ Leuven

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

#### Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de kinesitherapeuten thoracale heekunde, longtransplantatie, longoncologie en pneumologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/701245](http://www.uzleuven.be/brochure/701245).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 34 49 00  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be)  
of download de app

