

## Beweegadvies na een open hart operatie

Na uw operatie bent u inmiddels thuis en kunt u verder herstellen. In deze folder vindt u adviezen om u hierbij te helpen.

### Deze adviezen zijn gericht op:

- Algemene adviezen na de operatie;
- De dagelijkse activiteiten;
- Het opbouwen van uw conditie;
- Het onderhouden van uw spierkracht en beweeglijkheid;
- Adviezen voor de ademhaling.

### Algemeen

De eerste zes weken na de operatie mag u niet zwaarder tillen dan twee kilo. Dit moet u doen met beide armen tegelijk (symmetrisch). Uw borstbeen is namelijk nog aan het herstellen van de operatie. Na zes weken mag u het tillen rustig opbouwen.

Binnen het opbouwen van de activiteiten is het belangrijk dat u uw eigen grenzen goed in de gaten houdt. Uw operatiewond is nog herstellende, dus deze mag u enigszins voelen. Maar bij klachten die u herkent als hartklachten, benauwdheid en ander ongemak is het van belang de activiteit te stoppen of aan te passen en eerst tot rust te komen. Om te herstellen en tot rust te komen kunt u de ademhaling gebruiken. Dit is de eerste stap van de ademhalingsoefeningen in de bijlage.

### Dagelijkse activiteiten

Pak na ontslag uit het ziekenhuis de dagelijkse activiteiten rustig weer op. Denk aan: eigen verzorging, kleine huishoudelijke taken en activiteiten als wandelen. Bouw deze activiteiten op en luister hierbij goed naar uw eigen lichaam.

### Opbouwen van de conditie

Voor het opbouwen van uw conditie, houden wij de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen' aan. Deze norm is ontwikkeld door de Nederlandse overheid en beschrijft dat u minimaal vijf dagen per week, 30 minuten per dag moet bewegen.

U mag de tijd indelen hoe u dat zelf prettig vindt. Bijvoorbeeld: 3 keer per dag een wandeling van 10 minuten. Of 2 keer per dag een wandeling van een kwartier. U kunt ook één grote wandeling maken van een halfuur. Misschien kunt u zelfs langer achter elkaar wandelen zonder dat u klachten ervaart. Doe wat u kunt en luister naar uw lichaam.

Om te weten hoe intensief u mag inspanssen kunt u gebruik maken van de Borgschaal (zie bijlage 1). Voor de eerste weken adviseren wij een inspanningsniveau van Borg 11, dit betekent een tamelijk lichte inspanning. Hierbij merkt u dat uw ademhaling iets versnelt, uw hartslag wat omhoog gaat en u het warm kunt krijgen. Maar u bent niet aan het hijgen en u kunt nog steeds een comfortabel gesprek voeren.

## Kracht & beweeglijkheid

Na de operatie is het ook van belang om de kracht in uw lichaam te onderhouden en het lichaam soepel te houden. Daarvoor hebben wij een aantal oefeningen. Luister bij het uitvoeren van de oefeningen goed naar uw lichaam.

**Doe elke oefening 2 sets van 10 herhalingen.**

### Oefeningen voor uw schouders

- Schouders naar achteren ronddraaien met hangende armen;
- Schouder optrekken en weer laten zakken;
- Handen achter het hoofd vouwen en ellebogen spreiden en sluiten.

### Oefeningen voor uw nek

- Met gestrekte rug langzaam 'nee' beweging maken met het hoofd (links-rechts);
- Met gestrekte rug het oor naar de schouder bewegen en 5 seconden aanhouden (links en rechts).

### Oefeningen voor uw benen

- In de stoel: hef de onderbenen om en om;
- Hef de knieën om en om;
- Sta op uit de stoel en ga weer zitten.

## Ademhaling

Omdat u een grote operatie heeft gehad is het belangrijk dat u de ademhaling optimaal gebruikt. U moet de longen goed onderhouden. Dit doet u door middel van ademhalingsoefeningen. Deze heeft u in het ziekenhuis ook al gedaan samen met de fysiotherapeut.

De oefeningen zijn gericht op:

- Het goed diep doorademen;
- Het ophoesten van slijm als dat aanwezig is.

U vindt deze oefeningen terug in de bijlage (zie bijlage 2). Wanneer u geen last heeft van slijm, mag u de oefening voor het 'huffen' overslaan.

## Ademhalingsadviezen

### Ademhaling bij activiteiten

- Zorg dat u de adem niet inhoudt: adem altijd goed door;
- U kunt ervoor kiezen om in de ademhaling een ritme aan te houden om een activiteit langer te kunnen volhouden.

### Houding bij activiteiten

- Zorg dat u tijdens activiteiten uw rug goed op strekt. Zo geeft u de longen meer ruimte.
- Let op dat u activiteiten waarbij u voorovergebogen staat zoals schoenen aandoen of stofzuigen, afwisselt met op strekken.
- Zorg dat u na inspanning goed rechtop staat of zit, om de longen optimaal te gebruiken om te herstellen na de inspanning.

### Ademhaling bij kracht zetten

- Zorg dat u de adem niet inhoudt: adem altijd goed door.
- Probeer op het moment dat u kracht levert uit te ademen.
- Kies een tempo van de activiteit dat past bij uw ademhaling, de ademhaling bepaalt namelijk het tempo.

### Tot slot

Probeer deze beweeg- en ademhalingsadviezen zoveel mogelijk in uw dagelijks leven toe te passen en maak er een gewoonte van. Op deze manier maakt u een mooie start in uw verdere herstel!

**Wij wensen u veel succes!**

### Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend therapeut of contact opnemen met de afdeling Revalidatie & Herstel.

### Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Afdeling Fysiotherapie	020 - 634 6157

## Beweegadvies na open hart operatie

### Bijlage 1: Borg-score voor de zwaarte van de training

6		6
7	Zeer, zéér licht	7
8		8
9	Zeer licht	9
10		10
11	Tamelijk licht	11
12		12
13	Redelijk zwaar	13
14		14
15	Zwaar	15
16		16
17	Zeer zwaar	17
18		18
19	Zeer, zéér zwaar	19
20		20

## Beweegadvies na open hart operatie

### Bijlage 2: Ademhalingsoefeningen

#### Blazen

Adem diep in door de neus en blaas vervolgens alle lucht uit tussen de lippen door, alsof u kaarsjes uit blaast. Herhaal dit elk uur, 3 keer achter elkaar.

#### Huffen

Adem diep in door de neus en adem vervolgens krachtig met de mond en de keel open uit, alsof u een spiegel beslaat. Herhaal dit elk uur, 3 keer achter elkaar.

#### Ophoesten

Adem diep in door de neus en hoest krachtig door. Krijgt u tijdens de vorige oefeningen een hoestprikkel? Hoest dan goed door. Vergeet hierbij niet in te ademen.

**Doe deze ademhalingsoefeningen enkele keren per dag.**