

Ademhalingsadviezen en -oefeningen voor en na een operatie

Tijdens een operatie, wanneer u onder narcose bent, is uw ademhaling minder diep dan normaal. De smalle luchtwegen en longblaasjes kunnen hierdoor vernauwen of dichtgaan. Daardoor kan het slijm niet goed weg uit de longen.

Hierdoor treden er bijvoorbeeld veranderingen op in de hoeveelheid lucht in de longen. Ook is het daardoor moeilijker om zuurstof vanuit uw longen in uw bloed te laten komen. Tot slot kunnen uw longen zichzelf minder goed schoonhouden.

Dit is normaal bij een operatie. Maar het is mogelijk dat u hierdoor na de operatie longproblemen krijgt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan luchtweginfecties of een longontsteking. Roken, ouderdom, overgewicht en langdurige longproblemen zijn risicofactoren voor het krijgen van bijvoorbeeld een longontsteking.

Hoe kunt u longproblemen voorkomen?

Met eenvoudige ademhalingsoefeningen helpt u de luchtwegen na de operatie goed open te krijgen. Daardoor blijven ook de longen goed schoon. Het is verstandig vóór de operatie de beschrijving van deze oefeningen goed door te lezen en te oefenen. Na de operatie bent u te slaperig om dit te doen. En juist net ná de operatie zijn deze oefeningen heel erg belangrijk!

Beschrijving van de ademhalingsoefeningen

Oefening 1: BUIKADEMHALING

Na de operatie wordt de ademhaling oppervlakkig en haalt u alleen adem met het bovenste deel van uw longen. Dit noemen we de borstademhaling. Zo komt er maar weinig lucht in het onderste gedeelte van uw longen terecht. Daardoor kan het slijm niet goed weg. Dit kan wel als u de buikademhaling doet. Dan haalt u adem met ook de onderste delen van uw longen.

Hoe oefent u de buikademhaling?

- Ga gemakkelijk zitten in uw bed of stoel en ontspan uw schouders zoveel mogelijk.
- Adem in door de neus en adem uit door de mond. Als uw neus verstopt is ademt u in door uw mond.
- U hoeft niet te blazen!
- Als u inademt voelt u uw buik uitzetten. Als u uitademt trekt uw buik weer in. De borstkas gaat niet op en neer, maar de buik.
- Als u uw handen op uw buik legt kunt u controleren of u het goed doet.
- Adem zo in een rustig tempo door.

Oefening 2: Diep inademen en drie tellen vasthouden

Dit is een goede oefening om uw luchtwegen en longblaasjes onderin de longen weer te openen.

- Adem diep in. Dit kan in één keer. Maar het is makkelijker om de lucht in drie keer op te snuiven zonder tussendoor uit te ademen.
- Houd uw adem drie tellen vast. Adem dan pas uit.
Dus: snuif en houd vast, snuif en houd vast, snuif en houd vast, houd drie tellen vast en laat de lucht wegvloeien.

Oefening 3: HUFFEN

Huffen en hoesten zijn twee manieren om het slijm dat in de longen is achtergebleven af te voeren. Huffen is een lange sterke uitademing vanuit de keel. Deze oefening kunt u vergelijken met het wasemen als u uw bril schoonmaakt.

Hoe oefent u het huffen?

- Adem diep in.
- Open uw mond.
- Stoot de lucht krachtig uit.

Zoek met de term 'Huffen' naar filmpjes op YouTube. Een goed voorbeeld is: 'Ademhalingsoefeningen na een long- of buikoperatie', door een collega-fysiotherapeut in het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

Oefening 4: HOESTEN

Hoesten is altijd wat moeilijker na de operatie. Maar vooral als u een wond op de buik of de borstkas heeft. Toch is het belangrijk dat u af en toe hoest om het slijm weg te krijgen.

Hoe oefent u het hoesten?

- Leg een kussentje op uw wond en druk dit met beide handen stevig aan.
- Adem diep in.
- Probeer goed en krachtig te hoesten.

Volgorde van de oefeningen:

- **Vijf** keer een buikademhaling (openen van de luchtwegen en longen). Diep inademen en adem drie tellen vasthouden.
 - **Drie** keer huffen (het slijm uit de longen afvoeren).
 - **Drie** keer proberen slijm op te hoesten (het slijm weggrijpen uit de longen).
- Herhaal dit rijtje regelmatig als u wakker bent. Bijvoorbeeld ieder half uur.

Adviezen na de operatie

Blijf na de operatie niet steeds in één houding liggen. Wissel van houding, als dat mogelijk is. Ga regelmatig van uw zij op uw rug liggen en ga daarna zitten. Vraag de verpleegkundige om hulp als het u alleen niet lukt.

Het is goed voor uw longen en conditie om zo snel mogelijk weer te gaan bewegen. U kunt beginnen met op een stoel te gaan zitten totdat u weer op de been bent.