

Revalidatie

Beter thuis revalidatieprogramma

Naam:

Datum ontslag:

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Beter thuis na een long operatie.....	2
Herstel na de operatie.....	2
Afwijkend herstel	3
Revalidatie doelen	3
Persoonlijke doelen:	3
De juiste trainingsintensiteit bepalen.....	4
Instructie voor gebruik van de Borgschaal:	4
Krachttraining.....	4
Oefenschema:.....	5
Looptraining.....	8
Traplopen.....	8
Aantekeningen	8

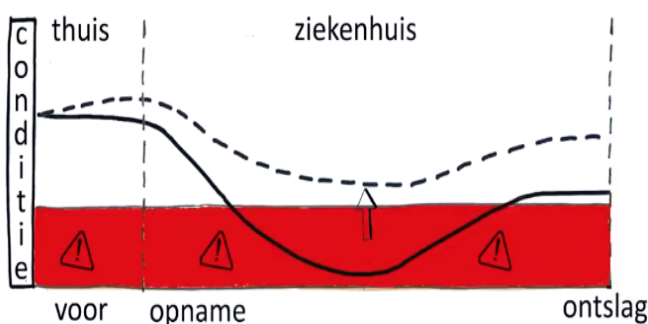
Beter thuis na een long operatie

De operatie en ziekenhuisopname zorgen voor een flinke afname in uw conditie. Hierdoor kunnen uw dagelijks activiteiten en bezigheden snel als zwaar worden ervaren.

Uit onderzoek is gebleken, dat na 3 maanden, vaak nog niet het gewenste activiteiten niveau is behaald.

Dagelijks minimaal een half uur lichamelijk actief bewegen is daarom belangrijk. Dit draagt bij aan conditieverbetering en het bevorderen van het herstel.

Dit revalidatieprogramma helpt om uw activiteiten en bezigheden weer op het gewenste niveau uit te kunnen voeren.



Herstel na de operatie

Na vier tot zes weken is de wond meestal volledig genezen. Tot die tijd wordt geadviseerd niet te tillen met uw geopereerde zijde. Het is wel belangrijk om deze schouder te bewegen om stijfheid te voorkomen.

U zult merken dat u steeds meer lichamelijke activiteiten kunt verrichten en dat u meer energie heeft. Activiteiten als lopen, fietsen en huishoudelijk werk behoren weer tot de mogelijkheden. Dit Beter thuis programma kan hierin een leidraad voor u zijn.

Dagelijks een conditie activiteit, zoals lopen of fietsen, en daarnaast 3 tot 4 keer per week krachtoefeningen doen kunnen meehelpen aan een goed herstel.

Uw herstel wordt in hoge mate bepaald door uw conditie voorafgaand aan de operatie. Daarnaast kan uw leeftijd, de uitgebreidheid van de operatie en eventuele behandeling met chemo- of radiotherapie invloed hebben op het herstel na de operatie.

In sommige gevallen wordt geadviseerd naast dit Beter thuis programma te revalideren met een fysiotherapeut bij u in de buurt. Dit wordt tijdens de ziekenhuis opname met u besproken. Tijdens het poliklinische bezoek aan de specialist wordt uw herstel ook besproken.

Afwijkend herstel

Ondanks het uitvoeren van dit revalidatieprogramma kan het herstel niet zoals gewenst verlopen. Dit kan allerlei oorzaken hebben.

Het is belangrijk afwijkend herstel op tijd te herkennen.

Signalen die passen bij een vertraagd herstel zijn:

- Al twee weken na ontslag ervaart u geen verbetering van het uitvoeren van dagelijkse activiteiten
- Al twee weken ervaart u geen verbetering in het uitvoeren van de oefeningen
- De tijd om na een training te herstellen is in de afgelopen twee weken niet vermindert

U kunt bij de aanwezigheid van deze signalen het beste contact opnemen met uw huisarts of behandelend fysiotherapeut.

Revalidatie doelen

Het overkoepelende doel van het Beter thuis programma is het verbeteren van uw algehele kracht en conditie om uw activiteiten en bezigheden weer als voor de operatie uit te kunnen voeren.

Daarnaast kunt u ook persoonlijke doelen hebben.

Persoonlijke doelen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De juiste trainingsintensiteit bepalen

De borgschaal is een hulpmiddel om de mate van inspanning en vermoeidheid in te schatten. De schaal bevat een korte omschrijving van de belastings-intensiteit (bijvoorbeeld 'licht', of 'zeer zwaar').

Instructie voor gebruik van de Borgschaal:

Geef tijdens de lichaamsbeweging aan hoe zwaar u de belasting vindt. De ervaren zwaarte hangt voornamelijk af van de mate van inspanning, vermoeidheid in de spieren en het gevoel van 'buiten adem zijn'.

Bekijk de scores op de schaal. Geef een score van 6 tot 20. Hierbij betekent 6 geen enkele belasting en 20 een maximale inspanning. Voorkeur is dat u traint met een Borg score tussen 12 en 14.

Met deze borgscore kunt u vaak nog net uw zin afmaken tijdens het praten.

Borgschaal:

Zwaarte belasting	Borgscore	
	6	
zeer zeer licht	7	
	8	
zeer licht	9	
	10	
tamelijk licht	11	
	12	
redelijk zwaar	13	
	14	
zwaar	15	
	16	
zeer zwaar	17	
	18	
zeer zeer zwaar	19	
maximaal	20	

Krachttraining

Krachttraining richt zich op het vergroten van de lichaamskracht van uw spieren. Ook zorgen krachtoefeningen voor souplesse, zodat u met minder gebruik van energie beter kan bewegen. Daarnaast draagt meer lichaamskracht bij aan een betere balans waardoor het risico op vallen wordt verkleind. Door krachttraining wordt uw algehele fysieke fitheid vergroot.

Voer de krachtoefeningen 2 tot 3 keer per week uit. Hierbij wisselen trainingsdagen en rustdagen elkaar af.

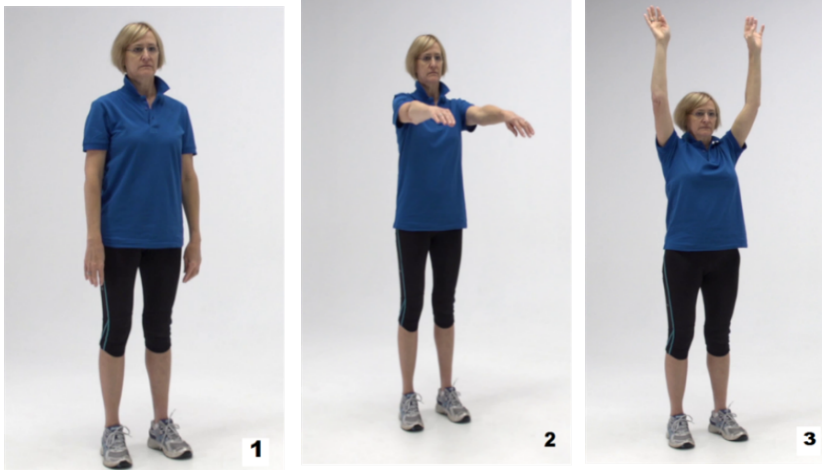
Oefenschema:

Oefening 1: Armen voorwaarts heffen

3x15 herhalingen

Uitgangshouding: Beweeg beide armen tegelijk rustig voorwaarts omhoog zover u kunt.

- Beweeg de armen op dezelfde wijze terug naar de beginpositie. Herhaal deze beweging.



Oefening 2: Knie heffen

3x15 herhalingen

Uitgangshouding: Ga bij een stoel of bij de bedrand staan, zodat u zich kunt vasthouden.

- Probeer vervolgens afwisselend de linker- en de rechterknie te heffen tot maximaal heuphoogte. Steun op de handen als dit nodig is om uw balans te houden.



Oefening 3: Armen zijwaarts heffen

3x 15 herhalingen

Uitgangshouding: Ga rechtop staan en breng één arm zijwaarts omhoog zover als u kunt.

- Probeer indien mogelijk de arm verder omhoog te bewegen zodat de vingertoppen naar het plafond wijzen. Herhaal deze beweging en wissel dit vervolgens af met de andere arm.



Oefening 4: Op uw tenen staan

3x15 herhalingen

Uitgangshouding: Ga bij een stoel of bij de bedrand staan, zodat u zich kunt vasthouden.

- Ga op uw tenen staan en neem vervolgens weer steun op de gehele voet. Herhaal deze beweging.



Oefening 5: Bilspieren

3x15 herhalingen

Uitgangshouding: Ga bij een stoel of bij de bedrand staan, zodat u zich kunt vasthouden.

- Ga op 1 been staan en buig de knie van het andere been. Probeer het gebogen been schuin naar achteren te duwen. Zorg ervoor dat het bovenlichaam niet naar voren helt, maar dat u het bovenlichaam rechtop houdt. Herhaal deze beweging en wissel dit vervolgens af met het andere been.



Oefening 6: Squat

3x15 herhalingen

Uitgangspositie: Ga rechtop voor een stoel staan en zet de voeten iets uit elkaar.

- Breng uw armen naar voren, zodat u tijdens de oefening het evenwicht kunt bewaren. Buig nu rustig door de knieën. Kom weer rechtop staan. Herhaal deze beweging. Probeer de oefening te verzwaren door steeds iets dieper door de knieën te zakken (probeer dit langzaam op te bouwen).



Looptraining

Door looptraining wordt uw conditie verbeterd waardoor u fysieke inspanning langer kunt volhouden.

Looptraining kan op twee manieren:

- Looptraining gericht op afstand
- Looptraining in intervalvorm

Bij looptraining gericht op afstand ligt de focus op het verbeteren van de loopafstand binnen een bepaalde tijd, of de looptijd vergroten.

Bij looptraining in intervalvorm wisselt u uw loopsnelheid af in langzame en snellere looptempo's.

U kunt het lopen elke dag trainen. U kunt beide manieren afwisselen. Probeer hierbij wekelijks vooruitgang te maken.



Traplopen

Tijdens het traplopen combineert u kracht en conditie training. Voor de operatie heeft u vaak al trapgelopen.

Tijdens het Beter thuis programma streeft u binnen zes weken naar hetzelfde aantal verdiepingen traplopen als voor de operatie.

aantal verdiepingen voor de operatie ----- = Traploopweekdoel 6 weken

Na de eerste week wordt het traploop weekdoel telkens verhoogd met het eerste weekdoel. Verhoog uw weekdoel niet als het traplopen nog als zwaar ervaren wordt (Borgschaal 15 of hoger).

Aantekeningen
