

Herstel na een longoperatie

Door uw operatie kunt u tijdelijk een verminderde conditie hebben. Het is belangrijk om in de eerste 4 - 6 weken goed naar uw lichaam te luisteren en niet uw fysieke grenzen op te zoeken. Wel is het belangrijk om elke dag in beweging te zijn, door bijvoorbeeld te wandelen. Het fysieke herstel wordt ook met u besproken tijdens het poliklinische bezoek aan uw specialist of met uw casemanager. Wanneer uw herstel niet vlot genoeg verloopt of u merkt dat uw conditie juist verder achteruit gaat, dan kunt u contact opnemen met een (oncologische) fysiotherapeut in de buurt.

Leefregels

- Tot 2 weken na de operatie mag u niet fietsen en/of autorijden.
- Tot 6 weken na de operatie mag u maximaal 5 kg tillen met de schouder/arm aan de geopereerde zijde.
Afhankelijk van de operatie kan de chirurg besluiten dat u al eerder zwaarder mag gaan belasten. Dit wordt op het poli bezoek bij de chirurg met u besproken.
- U mag huishoudelijk taken uitvoeren zolang u zich aan de tilrestrictie houdt.
- U mag traplopen.
- Streef er naar om dagelijks minimaal 30 minuten te wandelen, dit mag u verdelen over de dag in bijvoorbeeld 3x 10 minuten.
- Probeer de schouder aan de geopereerde zijde zo soepel mogelijk te houden, hiervoor kunt u de oefeningen doen die achterop dit blad staan. U kunt gebruik maken van de borgschaal.

De borgschaal

De borgschaal is een hulpmiddel om de juiste trainingsintensiteit bepalen. 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/beweegt met een Borgscore tussen 12 en 14.

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

Oefeningen

1: Armen voorwaarts heffen - 3x 15 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.



2: 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.



3: Knie heffen - 3x 15 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.



4: Squat - 3x 15 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 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).



Meer informatie

- www.onconet.nu

Op deze website kunt u zien welke fysiotherapeuten in uw omgeving kennis en kunde hebben omtrent herstel bij oncologische aandoeningen.

- www.tegenkracht.nl

Stichting Tegenkracht geeft u leefstijlondersteuning op het gebied van sport & beweging, voeding en mentaal welzijn.