

Dienstde
kinesiterapie

70 jaar +

Ik werk aan mijn gezondheid

PREOPERATIEVE
OEFENINGEN
MIJN OEFENBOEKJE

H.U.B.

HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Ik werk aan mijn gezondheid

PREOPERATIEVE OEFENINGEN
MIJN OEFENBOEKJE

Inhoud

Vele redenen voor regelmatige fysieke activiteit	4
Wat verstaan we onder fysieke activiteit?	4
De oefeningen	4
BETER ADEMEN	6
<i>Stimulerende spirometrie</i>	6
<i>Oefeningen voor diepe ademhaling</i>	7
NAAR EEN BETERE FYSIEKE CONDITIE	8
<i>Oefeningen voor de bovenste ledematen</i>	8
<i>Oefeningen voor de onderste ledematen</i>	10
Goed om te weten	15
Maak een planning voor uw fysieke activiteiten	16





Met het oog op uw gezondheid is er binnenkort een chirurgische ingreep gepland.

Het is belangrijk om u fysiek hierop voor te bereiden, vooral om het herstel na deze ingreep vlotter te laten verlopen. Het is immers bewezen dat een goede fysieke voorbereiding vóór de operatie meerdere voordelen biedt:

- ◆ U doorstaat de ingreep en de behandelingen beter (verminderd complicatierisico)
- ◆ U herstelt beter na de ingreep
- ◆ U kunt na de ingreep sneller weer naar huis

Met dit boekje willen we u advies en dagelijkse oefenstof geven om u goed voor te bereiden op de ingreep door een goede spiermassa te handhaven.

Deze oefeningen kunnen worden aangepast volgens de aanbevelingen van uw arts en uw kinesist. Vraag bij twijfel gerust advies van ons team dat voor u klaarstaat!



Vele redenen voor regelmatige fysieke activiteit

Het is wetenschappelijk bewezen dat regelmatige fysieke activiteit de veroudering van de spieren vertraagt en de functionele capaciteiten verbetert.

Daarom wordt aangeraden om minstens 3 keer per week, telkens gedurende 30 à 45 minuten, een fysieke activiteit met gematigde intensiteit te beoefenen.

Fysieke activiteit is niet alleen goed voor uw lichaam, maar ook uitstekend voor uw moreel en voor uw algemene gezondheidstoestand. Fysieke activiteit stimuleert uw geheugen en aandacht, verbetert uw slaap, humeur en eetlust, en verdrijft uw angsten.

Wat verstaan we onder fysieke activiteit?

Voor de Wereldgezondheidsorganisatie WGO is 'fysieke activiteit' het geheel van:

- ◆ vrijetijdsbestedingen (zwemmen, dansen enz.) en verplaatsingen (te voet, met de fiets enz.),
- ◆ huishoudelijke taken en ontspannende activiteiten (tuinieren enz.),
- ◆ sport op seniorenmaat (tai chi, gymnastiek enz.) of geplande oefeningen zoals hetgeen wij u hierna voorstellen.

Voor elk wat wils! Het is erg belangrijk te kiezen voor een activiteit die bij u past, die u graag doet en die u daardoor ook zeer regelmatig zult uitoefenen.

De oefeningen

U vindt hierna een reeks oefeningen waarvoor geen specifiek hulpmateriaal nodig is en die u thuis vlot kunt uitvoeren. Wij raden u aan voor deze oefeningen de juiste gesloten schoenen te dragen.





We raden u aan elke dag een sessie van 30 minuten uit te voeren.

Als dat niet mogelijk is, stellen we voor om te starten met elke dag 2 sessies van elk 10 minuten. Na 2 weken kunt u dit opdrijven naar dagelijks 2 sessies van elk 15 minuten.

Als u erin slaagt om elke dag meer dan 30 minuten te oefenen, zullen de voordelen alleen maar toenemen.



Beter ademen

Om te voorkomen dat zich postoperatieve longcomplicaties aandienen, reiken we u hier een reeks ademhalingsoefeningen aan die u moet uitvoeren in de aanloop naar uw ingreep. Ook na de ingreep blijft u deze oefeningen uitvoeren.

Deze oefeningen steunen op technieken voor longverwijding en voor versterking van de ademhalingsspieren. U zet uw longen aan het werk én de spieren die u helpen in te ademen, zodat uw ademhaling verbetert.

Het doel hiervan is postoperatieve complicaties te voorkomen en de duur van uw ziekenhuisverblijf te beperken.

STIMULERENDE SPIROMETRIE

Tijdens uw preoperatieve raadpleging bij de kinesist hebt u een spirometer meegekregen.



Hoe gebruikt u dit toestelletje?

- ① Houd de spirometer verticaal voor u.
- ② Adem om te beginnen diep uit.
- ③ Sluit de lippen grondig rond het mondstuk.
- ④ Adem rustig maar diep in door de mond (dus door het buisje).
- ⑤ Kijk hoe de zuiger omhoog gaat. Het debiet van de inademing is correct als de knikker in de zone blijft die op het toestel wordt weergegeven.

Voer elke dag 5 reeksen van telkens 6 herhalingen uit.

Neem enige rusttijd in acht na elke diepe inademing.



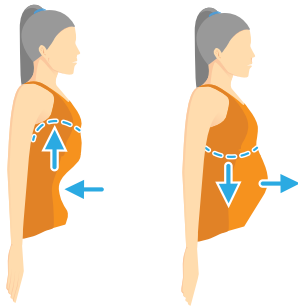


OEFFENINGEN VOOR DIEPE ADEMHALING

We raden u aan om de volgende oefeningen elke dag uit te voeren. Doe deze oefeningen zittend op een stoel met een rugleuning, met een rechte rug.

OEFFENING 1:

Ademhaling met het middenrif



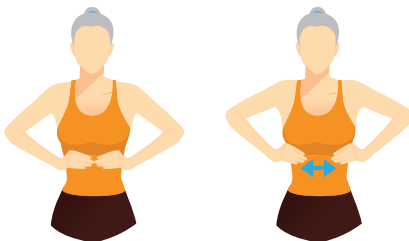
Plaats een hand op uw buik om uw ademhaling te voelen tijdens de oefening.

Adem traag in door de buik op te blazen; blokkeer de ademhaling even en adem daarna traag maar diep uit door de buik in te trekken.

Voer deze oefening 10x uit.

OEFFENING 2:

Ademhaling met de borstkas



Plaats een of beide handen op de ribben (opzij of ter hoogte van de borst).

Adem traag in en probeer daarbij uw borstkas groter te maken (uitzetten van de ribben); adem daarna uit en voel daarbij hoe de borstkas geleidelijk kleiner wordt.

Voer deze oefening 10x uit.

❖ Hebt u het moeilijk om deze oefeningen uit te voeren? Vraag uw kinesist om raad.



Naar een betere fysieke conditie

We raden u aan om elke dag de volgende oefeningen uit te voeren.



Bij de volgende oefeningen is het belangrijk dat u uw ademhaling niet blokkeert. Zorg ervoor dat je altijd in- en uitademt.

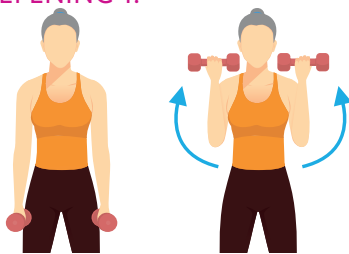
OEFFENINGEN VOOR DE BOVENSTE LEDEMATEN

Om de armen te trainen gebruikt u twee halters van 500 gram (of twee flesjes met water van 500ml). U hebt 2 halters of 2 flesjes nodig (in elke hand één) om beide armen tegelijk aan het werk te zetten.

Voer deze oefeningen zittend uit; kies een stoel met rugleuning en houd de rug mooi recht. De stoel moet tegen een muur worden geblokkeerd.

Voer voor elke arm 2 reeksen van telkens 10 herhalingen uit.

OEFFENING 1:

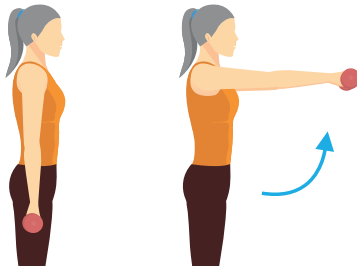


Start met de armen gestrekt naar beneden hangend; buig de ellebogen om de handen naar de schouders te brengen. Let erop dat de ellebogen naast het lichaam blijven.





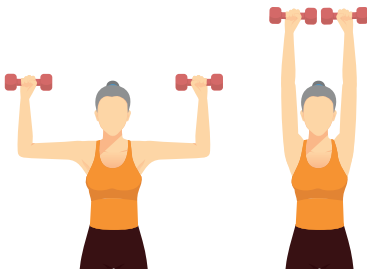
OEFENING 2:



Hef de gestrekte arm naar voren tot schouderhoogte; laat weer dalen tot starthouding.

Variant: hef de gestrekte arm zijwaarts tot schouderhoogte. Dalen naar starthouding.

OEFENING 3:



Start met gebogen armen (elleboog op schouderhoogte) en strek de arm opwaarts. Dalen naar starthouding (schouderhoogte).

- ❖ Als de oefeningen te moeilijk zijn, verminder dan het aantal herhalingen (begin bijvoorbeeld met 5 herhalingen). Verhoog geleidelijk het aantal herhalingen naarmate de dagen verstrijken.
- ❖ Zijn de oefeningen te gemakkelijk? U kunt het aantal herhalingen aanpassen of een fles met een grotere inhoud gebruiken.



U moet dit echter met uw kinesist bespreken.

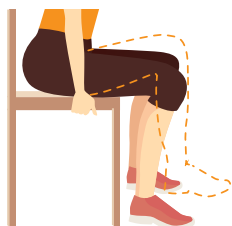


OEFENINGEN VOOR DE ONDERSTE LEDEMATEN

Voer de volgende oefeningen voor de benen zittend uit; kies een stoel met rugleuning en houd de rug mooi recht. De stoel moet tegen een muur worden geblokkeerd.

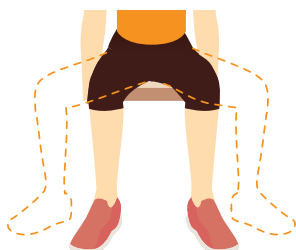
Voer voor elk been of voor elke beweging 2 reeksen van telkens 10 herhalingen uit.

OEFENING 1:



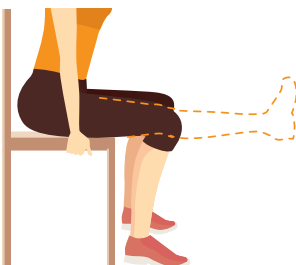
Hef de knie zo hoog mogelijk op; breng de voet daarna weer naar de vloer.

OEFENING 2:



Spreid de benen zijwaarts; breng de benen daarna weer naar de startpositie.

OEFENING 3:



Strek uw been en hef de voet tot kniehoogte terwijl u de tenen naar u toe strekt. Plaats de voet weer op de vloer.

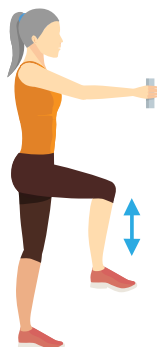


- ✦ Vindt u de oefeningen in zithouding te gemakkelijk? Voeg dan de volgende oefeningen in rechtstaande houding toe. Aarzel niet om raad te vragen aan uw kinesist.



Opgelet: bij het uitvoeren van deze oefeningen moet u zich vasthouden aan een stabiele steun vóór u.

OEFENING 4:



Hef de knie tot heuphoogte en laat het been dan weer zakken tot de voet op de vloer staat.

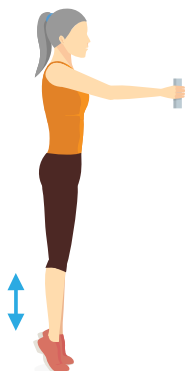
OEFENING 5:



Strek het been achterwaarts; keer dan weer terug naar de startpositie.



OEFENING 6:



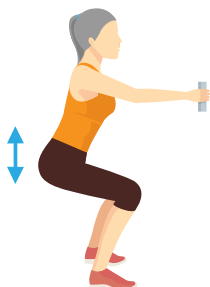
Tenen omhoog en dan omlaag.
Ga op de tippen van de tenen
staan; keer dan weer terug naar de
startpositie.

OEFENING 7:



Spread het been opzij en keer dan
weer terug naar de startpositie.

OEFENING 8:

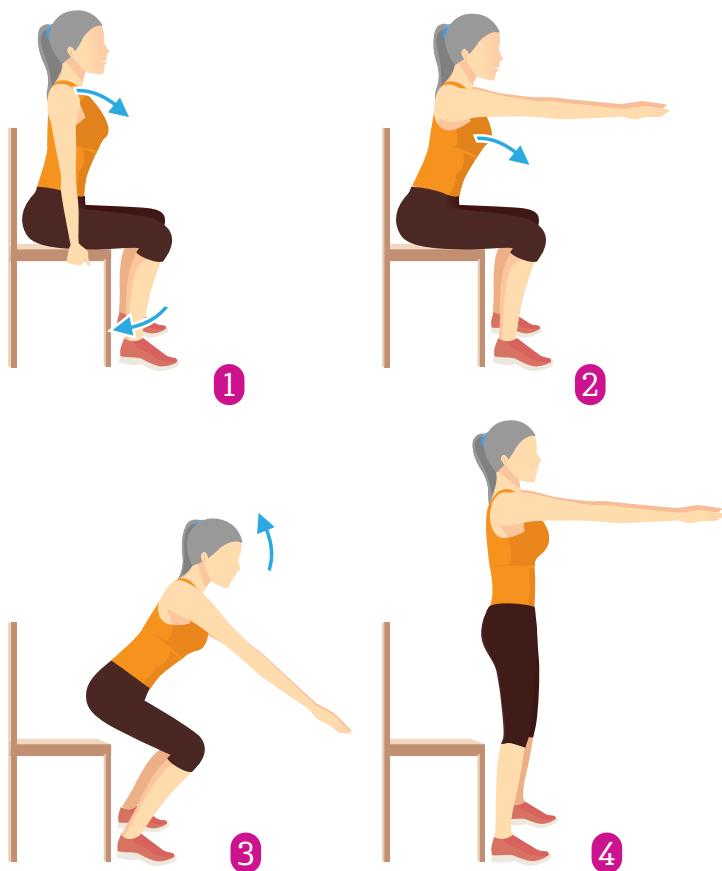


Buig door de knieën tot de billen op
kniehoogte zijn; keer dan weer terug
naar de startpositie.

Opmerking: u mag een stoel
klaarzetten onder de billen.



OEFENING 9:



Leun een beetje naar voren en hef de billen van de stoel.



- ❖ Zijn de oefeningen te moeilijk? Verminder dan het aantal herhalingen. (Start bijv. met 5 herhalingen). Verhoog na enkele dagen geleidelijk het aantal herhalingen.

Als u mobiliteitsproblemen ervaart, zou u bovendien 3x per week oefeningen moeten doen om het evenwicht te verbeteren en valpartijen te voorkomen. We stellen u voor om uw kinesist te raadplegen voor de uitwerking en uitvoering van evenwichtsoefeningen.





Goed om te weten

Niet alleen fysieke activiteit is belangrijk! Blijf ook goede voedingsgewoonten handhaven. Als u orale voedingssupplementen voorgeschreven kreeg, vergeet ze dan niet te nemen na uw oefeningensessie.

Denk ook aan een goede hydratatie. Wacht niet tot u dorst krijgt om te drinken.

Voelt u zich niet in staat om dit programma uit te voeren? Aarzel dan niet om ons dit te melden: we zijn er om u te helpen!



Maak een planning voor uw fysieke activiteiten

Tabel in te vullen door de patiënt

		ma	di
van	stappen		
	gematigde activiteit		
	oefeningen		
tot			
van	stappen		
	gematigde activiteit		
	oefeningen		
tot			
van	stappen		
	gematigde activiteit		
	oefeningen		
tot			
van	stappen		
	gematigde activiteit		
	oefeningen		
tot			
van	stappen		
	gematigde activiteit		
	oefeningen		
tot			
van	stappen		
	gematigde activiteit		
	oefeningen		
tot			





Nota's

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice or general writing. It consists of approximately 20 evenly spaced, horizontal blue dashed lines running across the width of the page. The background is plain white, providing a clear contrast for the lines. There are no margins, text, or other markings present on the page.

Neem gerust contact op met ons team.
Wij beantwoorden graag al
uw vragen.

Dienst Kinesithérapie

T 02 541 33 26

M kine@hubruxelles.be

H.U.B.

HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Jules Bordet Instituut

Mijenmeersstraat 90

1070 Brussel

T 02 541 31 11

M communication@hubruxelles.be

www.bordet.be

Erasme Ziekenhuis

Lenniksebaan 808 – 1070 Brussel

T 02 555 31 11 – **M** communication@hubruxelles.be

www.erasme.ulb.ac.be