

## **Fit voor uw (buik)operatie**

Binnenkort wordt u in Bernhoven geopereerd. Een operatie is een grote belasting voor het lichaam, u levert in aan conditie. In deze folder geven wij u adviezen hoe u uw conditie voor en na de operatie kunt verbeteren zodat u fitter de operatie in gaat.

### **Waarom fitter worden voor de operatie?**

Onderzoek laat zien dat conditie, spierkracht en uithoudingsvermogen 20-40 procent minder worden na een buikoperatie. U merkt dit aan bijvoorbeeld meer vermoeidheid, meer behoefte aan slaap, spierzwakte en u kunt zich minder goed concentreren.

Fitter worden voor de operatie geeft u een voorsprong. Met een goede conditie bent u beter in staat om de operatie en eventuele aanvullende behandelingen te doorstaan. De kans op complicaties en bijwerkingen van de behandeling is kleiner, het herstel gaat vlotter en u ligt vaak korter in het ziekenhuis.

Het blijkt ook dat patiënten die al vóór de operatie aan hun conditie werken, meer vertrouwen hebben en positiever naar het ziekenhuis gaan voor de operatie. Door te werken aan uw conditie werkt u zelf actief mee aan uw eigen behandeling.

### **Hoe kunt u fitter worden voor de operatie?**

De wachttijd tot uw operatie kunt u gebruiken voor het werken aan uw conditie. Eerder opereren heeft geen extra voordelen, bijvoorbeeld op uw genezing. Een goede voorbereiding door uw conditie goed te houden, heeft wél een grote positieve invloed op het herstel na de operatie.

Belangrijk voor spieropbouw is om beweging en goede voeding met elkaar te combineren. Beweging en voeding versterken elkaars werking. Bij training worden uw spieren geprikkeld om op te bouwen en de voeding levert bouwstoffen voor de spiergroei. Met getrainde spieren heeft u meer spierkracht en daarmee bent u fitter. U kunt meer informatie vinden over energie- en eiwitverrijkte voeding in de folder: [‘energie- en eiwitrijke voeding algemeen’](#).

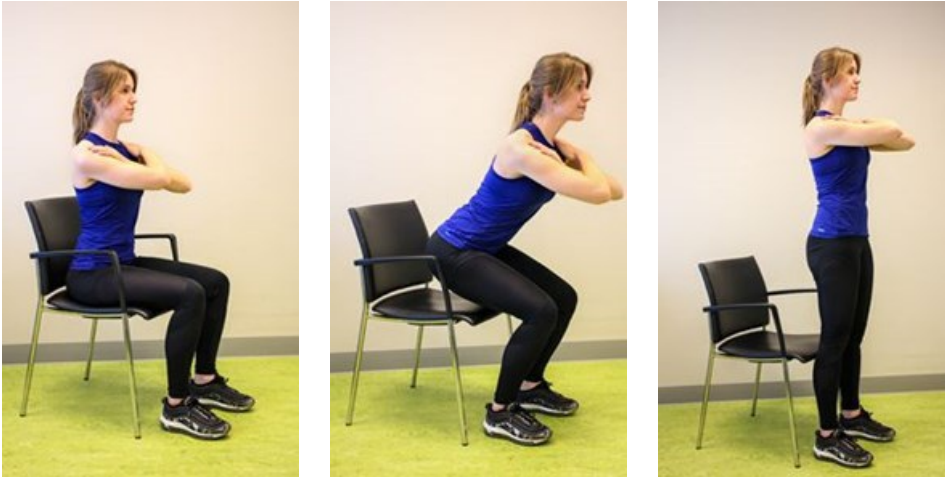
### **Conditie**

Zorg ervoor dat u in ieder geval de activiteiten blijft doen die u voorheen ook deed, zoals werken, koken, schoonmaken et cetera. Daarnaast is het goed om iedere dag in totaal een uur matig intensief te bewegen. Dit mag ook verspreid over de dag. Bij matig intensief bewegen, voelt u dat de hartslag en ademhaling versnelt, maar u kunt tussendoor nog praten. Denk hierbij aan: wandelen, fietsen, traplopen of in de tuin werken.

### **Kracht**

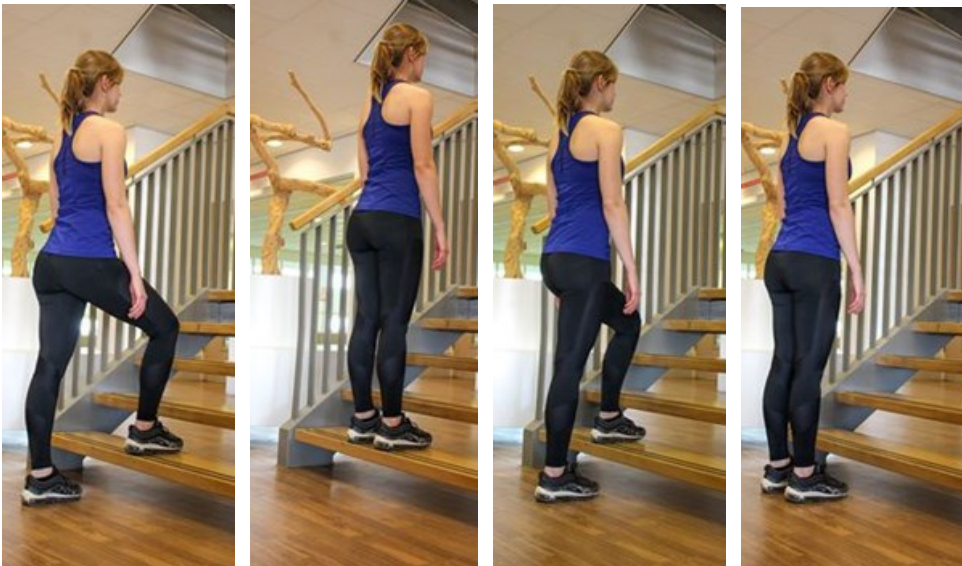
Daarnaast kunt u nog extra oefeningen thuis doen om de algehele spierkracht en conditie te verbeteren. Zie onderstaande oefeningen. Bij deze oefeningen staat geschreven hoe vaak u de oefeningen mag uitvoeren. Merkt u dat u al eerder kortademig wordt of de oefeningen niet vol kan houden? Dan vermindert u het aantal herhalingen per oefening. Deze oefeningen mag u 3x per dag doen.

*Opstaan en zitten vanuit de stoel*



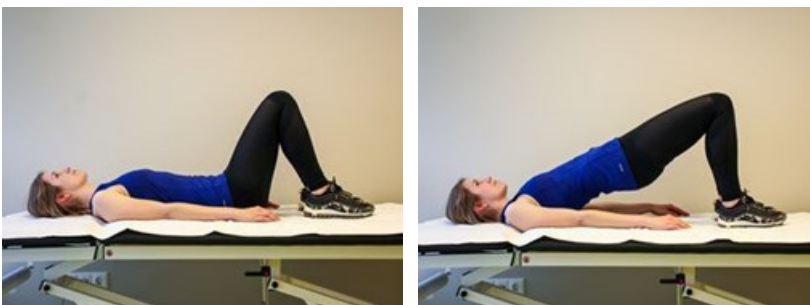
*Als de oefening te zwaar is, gebruikt u de armleningen van uw stoel om te gaan staan. Als de oefening te gemakkelijk is, kunt u een squat maken. Een squat is een beweging waarbij u doet alsof u op een stoel gaat zitten, zonder de zitting aan te raken met de billen. Bij de squat gebruikt u de armen niet om te steunen. U doet dit 3 series van 15 herhalingen.*

*Op en afstappen eerste traprede*

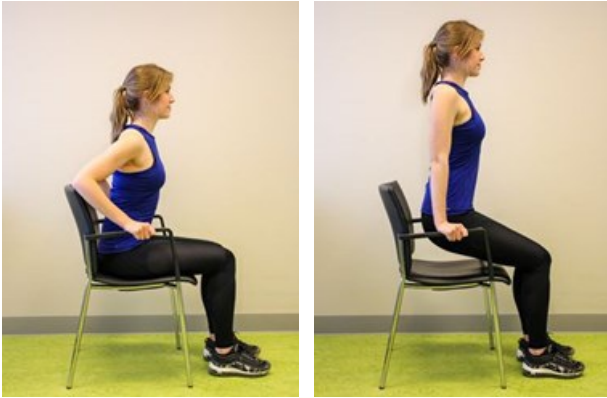


*Als u het moeilijk vindt om uw balans te bewaren kunt u de leuning van de trap vastpakken. Als de oefeningen te gemakkelijk is voor u, kunt u ook traplopen waarbij u 1 trede per stap overslaat. U doet dit per been 3 series van 15 herhalingen.*

*Bruggetje maken op het bed*



*Opdrukken vanuit de stoel*



*Als de oefening te gemakkelijk is, kunt u triceps dips maken. U plaatst dan de handen op de zitting van de stoel en zet de voeten een stuk naar voren. U laat vervolgens de billen zakken langs de zitting, waarbij u de armen buigt en vervolgens de armen volledig uitstrekt. U doet dit 3 series van 15 herhalingen.*

## **Hoe verder na de operatie?**

### **Ademhaling**

Na een buikoperatie bestaat de kans dat de ademhaling oppervlakkiger en sneller wordt. Dit kan komen doordat u bijvoorbeeld pijn heeft tijdens het in- en uitademen. U kunt dan ademhalingsoefeningen doen om de ademhaling rustiger te krijgen. De volgende oefeningen kunt u dan uitvoeren:

1. Rustig door de neus inademen en de lucht langzaam door getuile lippen uitblazen (5x). Deze oefening kan helpen om de ademhaling wat rustiger te krijgen als u benauwd of kortademig bent.
2. Zo diep mogelijk en rustig door de neus inademen. Vervolgens de adem zo lang mogelijk vasthouden en daarna door getuile lippen uitblazen (3x). Deze oefening zorgt ervoor dat de longen zich goed ontplooien. Dit verbetert ook de luchtverversing.

Doordat u na de operatie minder actief bent dan normaal, kunt u meer last hebben van slijm. Vooral wanneer u al een longaandoening heeft, zoals bijvoorbeeld COPD. U kunt dan de bovenstaande ademhalingsoefeningen uitvoeren, gevolgd door de oefeningen die hieronder beschreven staan om het slijm beter opgehoest te krijgen:

3. Rustig inademen door de neus. De ingeademde lucht in één keer kort en krachtig uitstoten met open mond (huffen) (3x). U ademt dus met open mond harder uit dan normaal. De vorm van de mond is alsof je 'huf' zegt zonder de 'f'. Deze oefening helpt u om eventueel aanwezig slijm dat dieper in de longen zit naar boven te krijgen.
4. Als laatste probeert u te hoesten. Bij deze oefening is het belangrijk dat u tegendruk geeft op de buik. Dit kunt u doen door een klein kussentje (jantje) tegen de buikwond aan te drukken. Probeer voordat u hoest, rustig maar wel diep in te ademen, het liefst door de neus. U mag het slijm uitspugen of doorslikken.

### **In- en uit bed stappen**

Na de operatie mag u de activiteiten die u voorheen deed rustig opbouwen. Luister hierbij wel goed naar uw lichaam. Voelt u dat de pijn erger wordt, of is het te vermoeiend? Doe dan een stapje terug.

In- en uit bed stappen kan in het begin nog pijnlijk zijn, omdat er extra druk op de buik gezet wordt. Door via zijligging uit bed te komen, kunt u met zo min mogelijk pijn uit bed stappen.

U doet dit op de volgende manier (zie onderstaande foto's):

1. Trek uw benen op, zodat de voeten op het bed staan.
2. Rol op de zij door bijvoorbeeld het bedhek vast te pakken.
3. Schuif de benen over de bedrand.
4. Duw uzelf omhoog vanaf het bed om tot zit te komen.

Bij het in bed stappen doet dit op een vergelijkbare manier:

1. Ga zitten op de bedrand. Schuif zover mogelijk richting het hoofdeinde.
2. Ga eerst op de zij liggen en leg de benen op het bed.
3. Draai vervolgens door op de rug.



*Uit bed komen via zijligging*

## Heeft u nog vragen over deze folder?

Neem dan contact op met uw behandelend arts of casemanager/ verpleegkundige.

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: woensdag 10 juni 2020