



OPERATIEFIT

Patiëntinformatie

**ALLES WAT U WILT WETEN OVER HET PREHABILITATIE
PROGRAMMA OPERATIEFIT.NL**

1. ADEMHALING

2. BEWEGEN

3. VOEDING

Een samenwerking van:
DeSportarts.nl &
Fysiotherapie
Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentrum

©

DeSportarts

Leidsche Rijn
Julius
Gezondheidscentra

The logo for Leidsche Rijn Julius, featuring a stylized red and blue figure that resembles a person or a letter 'J'.

1.ADEMHALING

Informatie: Een operatie kan ontzettend spannend zijn. Mogelijk ervaart u hierdoor veel spanningen en voelt u zich onrustig, opgejaagd of gestrest. Een ademhalingsoefening kunt u helpen om meer te ontspannen.

ONTSPANNENDE ADEMHALINGSOEFENING 1 (VOOR DE OPERATIE)

1. Leg uw handen op uw buik
2. Adem rustig en diep in door uw neus
3. Probeer daarbij de buik rustig omhoog te laten komen
4. Houd uw adem even vast (ongeveer 2 seconde)
5. Adem uit door uw mond door te blazen met getuite lippen (pfff...)
6. Probeer daarbij de buik rustig naar beneden te laten zakken
7. Herhaal dit vijf keer elk uur



Informatie: Daarnaast is het ook belangrijk om alvast te oefenen met ademen voor ná de operatie. Als de operatie heeft plaats gevonden kan het zijn dat u veel pijn ervaart waardoor u mogelijk moeilijker ademt. Na de operatie kan de ademhaling wat ‘oppervlakkiger’ zijn: u ademt minder diep in en de ademhaling vindt hoger plaats. Hierdoor kan er slijm in de luchtwegen blijven zitten. Te veel slijm in de luchtwegen kan kortademigheid veroorzaken en geeft een grotere kans op ontstekingen. Bij goed uitademen wordt het slijm door de uitgeademde lucht omhoog geduwd.

De voorkeur bij deze ademhalingsoefening gaat uit naar inademen door de neus en uitademen door de mond. Indien mogelijk en toegestaan door de arts, is een rechtop zittende houding in bed beter.

ONTSPANNENDE ADEMHALINGSOEFENING 1 (NA DE OPERATIE)

8. Leg uw handen op uw buik
9. Adem rustig en diep in door uw neus
10. Houd uw adem even vast (ongeveer 2 seconde)
11. Adem uit door uw mond door te blazen met getuile lippen (pfff...)
12. Herhaal dit vijf keer elk uur

OEFENING 2: HUFFEN (NA DE OPERATIE)

Deze oefening is bedoeld om het slijm in de luchtwegen los te maken. Tijdens het huffen moet u de operatiewond ondersteunen met het ‘kussentje’.

1. Adem in en adem daarna snel en krachtig uit. Adem uit, alsof u voor de spiegel staat en deze spiegel wil laten beslaan.
2. U kunt zelf variaties aanbrengen in deze oefening, door bijvoorbeeld minder diep in te ademen, langzaam/snel of onderbroken uit te ademen.
3. Herhaal deze oefening een aantal malen per uur, afhankelijk van het feit of er veel, weinig, geen slijm in de luchtwegen zit.

OEFENING 2: HOESTEN (NA DE OPERATIE)

1. Adem in
2. Houdt u adem 2 seconden vast
3. Hoest daarna krachtig door

U ondersteunt de wond met behulp van een kussentje dat u met 2 handen tegen de wond drukt. Zo komt er zo min mogelijk spanning op de wond.

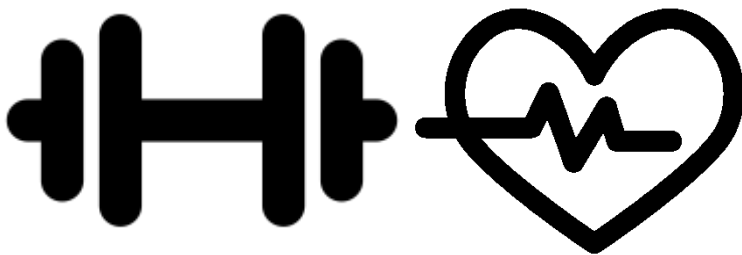
Tip: Heeft u een buikwond, dan kan het helpen als u de benen optrekt tijdens het hoesten. Er komt dan minder spanning op de wond, zodat het hoesten minder pijnlijk is.

2. BEWEGEN

Informatie: Een operatie vraagt veel van uw lichaam. Met meer spierkracht en een betere conditie bent u in staat om fitter de operatie te ondergaan. Dit vermindert de bijwerkingen van de operatie en zorgt voor een sneller herstel. Bewegen is daarom heel erg belangrijk. Tijdens de prehabilitatie bestaat het beweegprogramma uit 3 onderdelen.

1. TRAINING BIJ DE FYSIOTHERAPEUT

Informatie: U zult 2 keer per week onder begeleiding van uw fysiotherapeut gaan trainen op de praktijk. Om u fit voor de operatie te krijgen moet er serieus getraind worden en hard gewerkt. Hiervoor wordt een programma opgesteld op basis van onderzoek naar uw huidige conditie en kracht. De trainingen bij de fysiotherapeut duren gemiddeld 4 tot 8 weken.



De training zal bestaan uit oefeningen voor kracht en oefeningen voor conditie. Het trainen van de conditie zal gebeuren op een fiets (hometrainer). De krachtoefeningen zullen gedaan worden op fitnessapparaten of met losse gewichten en/of elastieken banden. Het doel hiervan is het verbeteren van uw algehele spierkracht, conditie en longfunctie.

Tip: Het is voor het sporten aan te raden gemakkelijk zittende kleding en sportschoenen te dragen.

Wilt je meer begeleiding? Neem dan contact op met DeSportarts of je fysiotherapeut: www.desportarts.nl of www.lrijg.nl/fysiotherapie

2. TRAINING THUIS

Informatie: Op de dagen dat u niet bij uw fysiotherapeut komt trainen vragen we u ook om zelf thuis matig intensief te bewegen. Elke dag probeert u ten minste 60 minuten te wandelen of fietsen. Het streven is dit achter elkaar te doen maar wanneer dit te zwaar is kunt u ook 2 keer per dag 30 minuten bewegen of 3 keer per dag 20 minuten bewegen. Tijdens dit bewegen is het de bedoeling dat u niet te zwaar en niet te licht beweegt. Het is dan ook niet gek als u na het zelf trainen moet zweten of de hartslag versnelt is. Belangrijk is hierbij dat u voldoende rust en inspanning afwisselt. Rust bijvoorbeeld na een drukke ochtend en ga pas daarna fietsen of wandelen.

3. RUST

Informatie: Voor het opbouwen van uw spierkracht en conditie is voldoende rust van groot belang. Het gaat hierbij niet alleen om rust na het bewegen maar ook om een goede nachtrust. Wanneer u moeite hebt met uw nachtrust is het belangrijk om te kijken waar deze klachten vandaan komen. Onderstaand een aantal algemene tips om gewoontes die tot een slechte nachtrust kunnen leiden te veranderen:

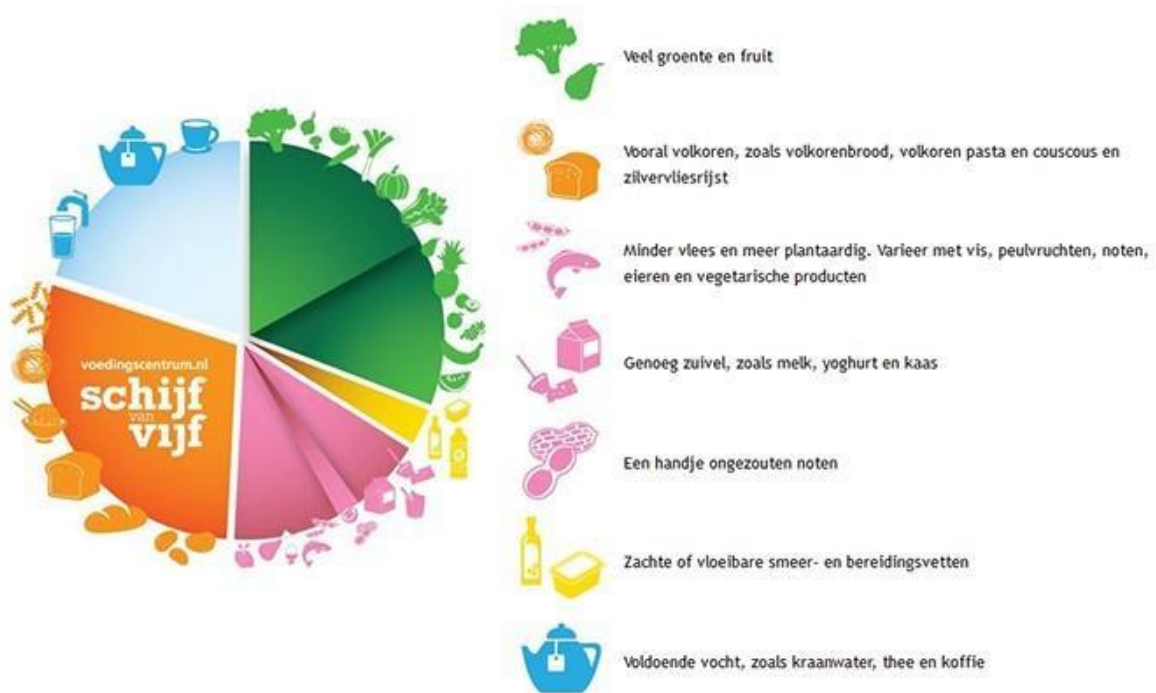
1. Ga overdag of vroeg in de avond sporten, maar niet te laat
2. Drink in de avond geen koffie, andere dranken met cafeïne of nicotine (sigaretten)
3. Stop een uur voor het slapen met gebruik van beeldschermen (TV, computer, telefoon)
4. Ga voor het slapen ontspannende activiteiten doen (lezen, muziek, ontspanningsoefeningen)
5. Probeer een vast ritme in tijdstip naar bed en opstaan te krijgen
6. Zorg voor prettige zittende nachtkleding en voldoende ventilatie op de slaapkamer

Informatie: Het kan even duren voor u merkt dat u beter gaat slapen. Het aanleren van nieuwe gewoontes heeft nu eenmaal tijd nodig. Goede slaapgewoontes zijn uiteindelijk beter dan slaapmiddelen om tot goede rustmomenten te komen. Om een blijvende oplossing te vinden voor uw

slaapproblemen is het belangrijk de oorzaak aan te pakken. Wanneer u merkt dat de nachtrust een probleem blijft kunt u begeleiding vragen bij uw huisarts of de praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ).

3.VOEDING

Informatie Onmisbaar voor het bewegen is goede voeding. Bij bewegen worden uw spieren geprikkeld om op te bouwen en de voeding levert de bouwstoffen voor de spiergroei. Het is daarom in uw belang dat uw voedingsinname optimaal is. Om uw conditie op te bouwen, heeft u als basis



gezonde voeding nodig die alle voedingsstoffen bevat. Het is goed om daarvoor de Schijf van Vijf te volgen en dagelijks gebruik te maken van extra eiwit en/of vitaminen.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf.aspx>

EIWIT

Eiwit is de belangrijkste bouwstof voor onze spieren. Het eten van extra eiwit in combinatie met bewegen zorgt voor een beter herstel van uw spieren en een betere en snellere spieropbouw. Eiwitrijke voeding zorgt dus voor meer resultaat van uw training.

Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwit in het spierweefsel. Het is daarom goed om direct na de training eiwit in te nemen. Daarnaast gaat het

herstel van spiermassa 's nachts door als u (ongeveer 1 uur) voor het slapen gaan eiwitrijke voedingsmiddelen eet.

Eiwitrijke voeding zijn onder andere






- (Rood) vlees,
- Kip
- Vis zoals zalm'
- Melkproducten (in kwark en Skyr zit meer eiwit dan gewone melk)
- Yoghurt (in Griekse yoghurt zit meer eiwit dan in gewone yoghurt)
- Kaas
- Peulvruchten
- Ongezouten noten.

Overdag kunt u het beste 4x een grote portie (20-30 gram) eten, in plaats van veel kleine porties over de dag verdeeld.

VITAMINEN

Vitamine D heeft invloed op de spierkracht. Zonlicht is de belangrijkste bron voor het aanmaken van deze vitamine. Bij te weinig buitenkomen, ouder worden en/of een getinte huid, kan er te kort aan vitamine D ontstaan. Een te kort aan vitamine D kan zwakke spieren en spierkrampen veroorzaken. Het is voor u dus goed om zoveel mogelijk in de buitenlucht te bewegen, bv door buiten te wandelen. In overleg met uw arts of diëtist kunt u dit tekort aanvullen met vitamine D- supplement.

Overige vitamine: Indien u langer dan 1 week minder eet dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden, is het gebruik van een Multi-vitaminepreparaat

		Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen, gemiddeld		
		Leeftijd		
		19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
	Groente	250 gram	250 gram	250 gram
	Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
	Boterhammen (bruin/volkoren)	Vrouw: 4-5 sneetjes Man: 6-8 sneetjes	Vrouw: 3-4 sneetjes Man: 6-7 sneetjes	Vrouw: 3-4 sneetjes Man: 4-6 sneetjes
	Opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4-5 opscheplepels/stuks	Vrouw: 3-4 opscheplepels/stuks Man: 4 opscheplepels/stuks	Vrouw: 3 opscheplepels/stuks Man: 4 opscheplepels/stuks
	Vis/ vlees of Peulvruchten	100 gram vlees/ vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/ vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/ vis of 3 opscheplepels peulvruchten
	Ongezouten noten	25 gram	Vrouw: 15 gram Man: 25 gram	15 gram
	Porties zuivel	2-3 porties	Vrouw: 3-4 porties Man: 3 porties	4 porties
	Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
	Smeer- en bereidingsvetten	Vrouw: 40 gram Man: 65 gram	Vrouw: 40 gram Man: 65 gram	Vrouw: 35 gram Man: 55 gram
	Vocht	1.5-2 liter	1.5-2 liter	1.5-2 liter

Tabel 1: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (bron: www.voedingscentrum.nl)

aanbevolen. Houdt u zich aan het advies op de verpakking.

Als u vragen heeft of meer informatie wilt hebben over uw voeding, dan kunt u contact opnemen met de diëtist. Dit kunt u doen door te mailen naar Dietheek (klantcontact@dietheek.nl) of te bellen naar 088-4253600.