

Beweegfolder open hart operatie

Actief blijven tijdens uw
opname!

- Informatie en advies over bewegen
- Beweeg mee met de beweegfilm

De fysiotherapeut helpt u graag op weg!



Inleiding

U bent in het Leids Universitair Medisch Centrum opgenomen of onder behandeling voor een hartoperatie. Wanneer u door uw opname minder aan lichaamsbeweging doet, kan uw conditie achteruit gaan. Door actief te blijven, vermindert u de nadelige gevolgen van een opname in het ziekenhuis. Wanneer het erg moeilijk is voor u om het bewegen te hervatten, kan uw arts de fysiotherapeut inschakelen. Dit kan zowel tijdens als na de ziekenhuisopname. In deze folder staat beschreven hoe u zelf kunt (blijven) bewegen tijdens en na uw behandeling in het ziekenhuis.

1. Waarom is bewegen goed voor de gezondheid?

Regelmatig bewegen draagt bij aan het onderhouden en verbeteren van uw lichamelijke conditie. Hierdoor kunt u uw dagelijkse activiteiten gemakkelijker uitvoeren. Bewegen kan een belangrijke bijdrage leveren aan de vermindering van onder andere het vetpercentage en het cholesterolgehalte in het bloed. Hierdoor neemt het risico op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of beroerte, en de kans op suikerziekte (diabetes) af.

Ook heeft bewegen een belangrijk positief effect op uw botten, gewrichten en spieren. Zo houdt bewegen de botten sterk omdat het botontkalking (osteoporose) tegengaat. Daarnaast zorgt bewegen voor soepele gewrichten en sterkere spieren.

2. Trainingsvormen

Er zijn diverse trainingsvormen waarmee u uw conditie kunt opbouwen. Door het trainen van het uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie en lenigheid, kunt u dagelijkse activiteiten beter uitvoeren. Om activiteiten zoals lopen, traplopen of fietsen langer vol te kunnen houden, is het verstandig uw uithoudingsvermogen te trainen.

Dit kunt u doen door bijvoorbeeld regelmatig een langere wandeling te maken, waarbij uw hartslag en ademhaling sneller gaan.

3. Doel

Er bestaat een landelijke norm van gezond bewegen: de Beweegrichtlijn. Volgens de beweegrichtlijnen zouden volwassenen wekelijks ten minste twee en een half uur matig intensief moeten bewegen en kinderen dagelijks minstens een uur. Wij hanteren deze richtlijn als uitgangspunt om gezond beweeggedrag te stimuleren.

Mogelijk haalt u de richtlijn nog niet. Daarom kunnen uw activiteiten tijdens of na uw opname wellicht bijgesteld worden om steeds dichterbij de beweegrichtlijn in de buurt te komen. Omdat hierbij met uw persoonlijke situatie rekening gehouden moet worden, kan het verstandig zijn om advies te vragen van een fysiotherapeut.

In het algemeen geldt dat alle extra lichaamsbeweging zinvol is.

4. Geleidelijk uitbreiden van de lichamelijke activiteiten

Voor uw opname

Over het algemeen geldt: hoe beter u een opname conditioneel in gaat, hoe beter u er uit komt. Overleg met uw cardioloog hoe u uw conditie in de periode voorafgaand aan de operatie kunt opbouwen.

Tijdens uw opname

Na de operatie gaat u naar de Intensive Care (IC). De fysiotherapeut helpt u met de ademhalingsoefeningen, zie punt 5. De verpleegkundige helpt u om snel na de operatie te mobiliseren. De bewegingen die u in het dagelijks leven vaak uitvoert,

worden als eerste geoptimaliseerd. Dit houdt in dat u het opstaan uit een bed of stoel, het lopen en eventueel het traplopen met de verpleegkundige oefent. Door actief te worden na de operatie kunnen de negatieve gevolgen van het in bed liggen en weinig bewegen voorkomen worden.

In overleg met de arts of verpleegkundige kan ook de fysiotherapeut ingeschakeld worden. Indien nodig kunt u bij het lopen gebruik maken van een loophulpmiddel, zoals een rollator of looprek. Niet iedereen revalideert even snel. U kunt starten met een aantal meters op de kamer, bijvoorbeeld door naar de badkamer of toilet te lopen. Dit breidt u geleidelijk uit, waarbij u goed uw lichamelijke grenzen in de gaten houdt (zie punt 7). Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat u driemaal daags een halve ronde over de afdeling loopt en geleidelijk uitbreidt naar elk uur een hele ronde over de afdeling.

Wanneer u thuis een trap heeft, wordt als voorbereiding op uw ontslag samen met de verpleegkundige het traplopen geoefend.

We nodigen u uit om zoveel mogelijk uw normale dag patroon te volgen. Dit kan betekenen dat u gevraagd wordt om regelmatig uit bed te zijn, aan tafel te eten en uw eigen kleding te dragen. Drains en infusen hoeven hierbij geen belemmering te vormen. Overleg hierover met uw verpleegkundige.

De bewegefilm

U kunt dagelijks meebewegen met de film 'Beweeg mee met het LUMC' (zie achterkant van deze folder voor de tijden) of regelmatig oefenen met de Physitrack app. Omdat u een borstwond heeft, mag u de armoefeningen niet meedoen.

5. Ademhalingsoefeningen

Na de operatie kunt u op de Intensive Care al starten met de ademhalingsoefeningen. De fysiotherapeut komt daar langs om deze samen met u te oefenen. De oefeningen zijn bedoeld om de longen weer goed te laten ontplooiën na de operatie en tevens eventueel aanwezig slijm op te kunnen hoesten.

U wordt gevraagd de volgende oefeningen elk uur dat u wakker bent minimaal één keer uit te voeren:

Oefening 1: Adem diep in door de neus, uit door de mond → herhaal dit 5x.

Oefening 2: Adem diep in door de neus, houd de ademhaling 3 tellen vast en blaas dan uit tussen de lippen door → herhaal dit 5x. Zie figuur 2.



Figuur 2.

Oefening 3: Huffen

- Maak een diepe, krachtige zucht met de mond open (alsof u een spiegel laat beslaan)
- Ondersteun hierbij uw borstbeen door met de handen gekruist over de borstkast de bovenarmen te pakken. In het geval dat er slijm zit, gaat het huffen vaak over in hoesten. Zo bent u goed voorbereid.

Oefening 4: Hoesten

- Zit er slijm? Hoest dan goed door tot het slijm in de mond komt. Slik

het door of spuug het uit, wat u zelf prettig vindt. Ook hierbij is het van belang het borstbeen te ondersteunen door met de handen gekruist over de borstkast de bovenarmen te pakken

- Zit er geen slijm? Stop met hoesten.

De fysiotherapeut zal deze oefeningen met u blijven herhalen totdat u deze zelfstandig voort kunt zetten.

De ademhalingsoefeningen dient u tot twee weken na ontslag voort te zetten.

6. Na de operatie

Leefregels

Bij de operatie is uw borstbeen doorgezaagd om bij het hart te kunnen komen. Hierdoor zijn er een aantal leefregels opgesteld waar u zich aan moet houden na de operatie. Dit heeft te maken met de herstelperiode van het borstbeen en de krachten die op het borstbeen worden uitgeoefend.

De volgende leefregels zijn hierbij van toepassing:

In de eerste zes weken:

- Activiteiten mogen verricht worden, zolang de handelingen geen pijn geven en de bovenarmen zoveel mogelijk langs het lichaam (in de buis) worden gehouden.
- U mag op uw zij slapen, zolang u hierbij geen pijn ervaart. U mag voorwerpen tillen zonder gewichtsbepanking, zolang u dit altijd met 2 handen tegelijk doet en hierbij geen pijn ervaart.
- U mag niet vaker dan 3 keer per dag de trap op- en aflopen.

- U mag niet trainen.

In de eerste vier weken

- U mag niet fietsen, autorijden of andere voertuigen besturen.
- U mag wel op de hometrainer fietsen.

Conditie opbouwen de eerste 6 weken

Na ontslag uit het ziekenhuis hoeft u nog niet naar een fysiotherapeut om verder te trainen. Eerst moet het borstbeen herstellen. Daarom start de periode van hartrevalidatie pas 6 weken na de operatie.

Bij het opbouwen van de conditie na ontslag uit het ziekenhuis is het verstandig om met kleine stappen te beginnen.

Kies een matig intensieve activiteit, dit is een lichte vorm van bewegen. Denk hierbij aan wandelen of fietsen op een hometrainer.

Start bijvoorbeeld met vier tot zes keer per dag met een korte wandeling (5-10 minuten). Bouw 1 van deze afstanden uit tot maximaal 30 minuten (aan één stuk lopen) in de eerste 6 weken.

7. Algemene tips bij bewegen

- Let erop dat u zich comfortabel kleedt. Dit betekent dat u gemakkelijk zittende kleding aantrekt. Trek schoenen aan die stevig aan uw voeten blijven zitten en een goed profiel hebben (ook tijdens opname!).
- Als u een vermindert evenwicht heeft, is het van belang om een hulpmiddel te gebruiken, zoals een rollator.

- Als u voor de eerste keer na uw ontslag buiten gaat bewegen, is het verstandig om dit samen met iemand te doen. Mogelijk is uw stabiliteit nog niet optimaal en de indrukken die u buiten opdoet of de ongelijke ondergrond kunnen u wellicht nog extra uit balans brengen.

- Rust is belangrijk, beweeg bijvoorbeeld een half uur en doe daarna een half uur rustig aan.

8. Hoe intensief beweegt u?

Met een borgschaal (zie tabel op deze pagina) kunt u bepalen hoe u de inspanning ervaart. Het is een handig hulpmiddel waarbij u een cijfer geeft aan de zwaarte van uw inspanning. Zoek het getal op de schaal dat het best weergeeft hoe u zich voelt direct na uw activiteiten. Vindt u de inspanning redelijk zwaar, dan ervaart u dat als een 13. Als u het minder zwaar vindt dan redelijk zwaar (13), maar wel zwaarder dan tamelijk licht (11) dan geeft u de inspanning het cijfer 12.

Probeer te starten met een inspanningsniveau van 12-13 en dit geleidelijk uit te breiden naar 14. Hoger dan 14 is over het algemeen niet nodig.

Borgschaal		
6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

9. Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u goed let op de signalen die het lichaam geeft.

Bij inspanning gaat uw lichaamstemperatuur iets omhoog, kunt u gaan zweten, krijgt u een hogere hartslag en gaat u sneller ademen. Dit is normaal. Bij de volgende signalen moet u echter wel stoppen met de inspanning:

- Bij pijn op de borst en pijn in de arm.
- Als u meer dan normale pijn heeft in het geopereerde gebied.
- Als uw wond meer vocht produceert dan normaal.
- Wanneer u last krijgt van abnormale vermoeidheid.
- Als u kortademigheid heeft die niet in verhouding staat tot de inspanning.
- Wanneer u duizelig wordt.
- Als u overmatig zweet.
- Als u misselijk wordt.

Pijn in de uren na het bewegen (napijn) kan een graadmeter zijn voor de intensiteit waarmee bewogen is. Mocht u meer dan 2 uur napijn hebben, dan moet uw inspanning de volgende keer minder zwaar zijn. U mag wel voelen dat u een inspanning heeft geleverd, maar u mag niet overmatig vermoeid zijn.

10. Volhouden van lichamelijke activiteiten

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen en voelen zich er beter door.

Hieronder een aantal tips om het wellicht gemakkelijker te maken om het bewegen vol te houden.

- Als het moeilijk is om het bewegen vol te houden vanwege tijdgebrek, plan de activiteit dan van tevoren en probeer er een gewoonte van te maken. Maak het onderdeel van uw dagelijkse routine.
- Probeer een activiteit waaraan u plezier beleeft.
- Breng variatie aan. Wissel bijvoorbeeld lopen af met fietsen.
- Stel doelen voor uzelf op (bijv. naar de winkel lopen).
- Probeer uw motivatie vast te houden: schrijf de redenen op die u heeft om te starten met bewegen en lees deze regelmatig nog eens door.
- Herken belemmeringen die u ervaart bij het volhouden van het bewegen. Probeer oplossingen te vinden voor deze barrières.
- Vraag iemand anders om met u mee te gaan, bijvoorbeeld een familielid, een vriend of collega. Of kijk op www.beweegmaatje.nl
- Beloon uzelf.
- Wees niet te streng voor uzelf.

11. Hartrevalidatie

Ongeveer 10 dagen na de operatie heeft u een controleafspraak bij uw eigen cardioloog. De cardioloog zal u een verwijzing geven voor de hartrevalidatie. Deze start 6 weken na uw operatie. De leefregels zijn dan niet meer van toepassing, waardoor het weer mogelijk wordt om de revalidatie uit te breiden.

Hartrevalidatie is een behandelprogramma voor alle mensen die behandeld zijn voor een hartaandoening. Hartrevalidatie helpt bij het herstel en geeft u weer vertrouwen in het lichaam. Ook krijgt u ondersteuning in het leren omgaan met de gevolgen van de aandoening. Hartrevalidatie is een belangrijke stap in het herstellen na een hartoperatie. Het volgen van deze hartrevalidatie voorkomt hartproblemen in de toekomst.

Voor meer informatie, zie:

<https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/behandelingen/hartrevalidatie>

12. Vragen?

Wij hopen dat de informatie in deze folder een bijdrage levert aan uw herstel. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neem dan contact op met de fysiotherapeut van de afdeling via de verpleging of afdelingsarts.

13. Ter herinnering:

De film 'Beweeg mee in het LUMC' wordt dagelijks uitgezonden op de patiënten televisie, LUMC net.

Omdat u een borstwond heeft, mag u de armoeffeningen niet meedoen.

De tijden zijn:

09.00 uur (lenigheid)

11.00 uur (lenigheid)

13.00 uur (lenigheid)

14.00 uur (kracht)

16.00 uur (kracht)

18.00 uur (kracht)

