

De pre- en postoperatieve rol van de fysiotherapie binnen het ziekenhuis

Gedreven
door het
leven.

Nathalie Dammers

Klinische zorgpad fysiotherapie



- Patiënten worden bij voorkeur bij opname gezien, niet haalbaar dan post-OK
- Fysiotherapie bestaat uit:
 - AHO
 - oefentherapie
 - Houdingsinstructies/sling
 - Leefregels bespreken
 - overdracht 1^{ste} lijn

Ademhalingsoefeningen



Ademhalingsoefeningen

Om uw herstel te bevorderen is het belangrijk om onderstaande ademhalingsoefeningen uit te voeren, bij voorkeur elk uur.

1. Uitblazen met getuite lippen op elkaar

- Adem rustig door uw neus in
- Tuit uw lippen tijdens het uitademen
- Druk de lippen net genoeg uit elkaar om er lucht door te laten, alsof u langzaam een kaarsje uitblaast

Doe dit 5 keer



2. Diep doorademen

- Maak vijf diepe ademhalingen
- Houd bij de inademing aan het eind de adem even vast

3. Huffen

- Adem rustig door uw neus in
- Adem vervolgens in één keer kort en krachtig uit met open mond (alsof u een spiegel/bril laat beslaan met uw adem)
- Probeer de keel ontspannen te houden
- Door de snelheid bij het uitademen wordt het slijm losgetrild

Doe dit 3 keer

4. Hoesten

- Probeer krachtig te hoesten om het eventuele slijm op te hoesten
- Zo nodig ondersteunt u met uw arm(en) de pijnlijke plek

Oefeningen

- Start op dag 1
- Aantal herhalingen: 1 x 3
- Aantal keer per dag: 3



Houdingsinstructies



Sling



Leefregels



Leefregels

- Het is belangrijk om minimaal **3 maanden rustig aan te doen**
Dit betekent: **geen krachttraining**
ook geen lichte weerstandsoefeningen (bv **theraband**)
niet tillen
voorkom herhaalde bewegingen

Let op: na 3 maanden is het verder opvoeren van de belasting geen doel op zich.
Train alleen met zware gewichten en/of weerstandsbanden als dit noodzakelijk is om terug te keren naar een intensief (top)sport- en/of werk niveau.

- 3 weken overdag (dus ook 's avonds) **sling dragen**
Dit is ter bescherming van het operatiegebied en ter voorkoming van het onbewust gebruiken van de arm bij activiteiten
- Dagelijks zelf **passief oefenen** (goede arm ondersteunt hierbij de geopereerde kant)
* 3x daags 3HH ter voorkoming van stijf worden van de schouder.
- Uw eigen fysiotherapeut zal aangeven wanneer er nieuwe activiteiten gedaan mogen worden
- De passieve oefenbewegingen mogen **geen pijn doen. Dus: alleen pijnvrij oefenen**
* Dit is ter voorkoming van irritatie van het operatiegebied en littekenvorming
- Het is normaal dat de eerste 1-2 maanden er pijn kan zijn in de nek-, borst-, schouder- en schouderbladregio
- Gelieve binnen 1 week starten bij uw eigen fysiotherapeut. Bij voorkeur een fysiotherapeut aangesloten bij het schoudernetwerk.

Na de controle op de TOS-poli (6-7 weken) is het toegestaan om te

- * fietsen
- * autorijden (bij operatie rechterarm: in overleg met dr. Teijink)
- * werken (in overleg met dr. Teijink)

Bedankt voor uw aandacht.

**Gedreven
door het
leven.**