

### Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie, telefoonnummer: 0495 - 57 26 15.



# Fysiotherapeutische adviezen na een open-hart-operatie

Afdeling Fysiotherapie  
Route 59

R 420... 2009-08

1181192

Vogelsbleek 5  
6001 BE Weert  
T. 0495 - 57 21 00  
[www.sjgweert.nl](http://www.sjgweert.nl)

***U bent momenteel herstellende van een operatie aan uw hart. De fysiotherapeut heeft u na de operatie begeleid bij het weer oppakken van activiteiten en oefeningen. In deze folder heeft de fysiotherapeut tips en adviezen op een rijtje gezet voor de eerste periode thuis.***

### **Leefregels**

In het ziekenhuis heeft u al wat activiteiten opgebouwd. Ga thuis verder met het rustig opbouwen. U mag actief zijn, maar gun uw lichaam ook op tijd rust.

#### **Rustig opbouwen**

Verlang niet van uzelf dat u elke dag meer moet presteren dan de vorige dag!!!

Luister naar uw lichaam en doseer uw activiteiten. U mag niet meer pijn gaan ervaren en niet uitgeput zijn na het uitvoeren van een activiteit.

#### **Wandelen**

Wandelen is toegestaan en is goed voor uw herstel, u mag dit opbouwen.

#### **Fietsen**

U mag fietsen op een hometrainer zonder weerstand. Buiten fietsen is de eerste 4 – 6 weken niet toegestaan i.v.m. het risico op vallen met een nog niet volledig genezen borstbeen.

#### **Huishoudelijk werk**

U mag de eerste 4 – 6 weken alleen licht huishoudelijk werk verrichten zoals koken, afwassen, stoffen of boodschappen doen, maar niet zwaar tillen.

#### **Tillen**

Til geen zware voorwerpen.

Let op bij het tillen van voorwerpen dat u gelijkmatig uw borstbeen belast. Draag dus niet een tas in één hand terwijl de andere hand leeg is.

### **Spierpijn**

Na de operatie kunt u spierpijn hebben (nek, rug, ribben en in de schoudergordel). Dit is normaal en kan 6 – 8 weken aanhouden. U mag warmtepakkingen toepassen zoals een kersenpittenzakje.

### **Autorijden**

Autorijden is de eerste 4 – 6 weken niet toegestaan.

### **Sporten**

De eerste 4 – 6 weken mag u nog niet sporten. Tijdens de hartrevalidatie wordt weer een begin gemaakt met sport- en spel oefeningen. Daarna mag u het sporten weer langzaam opbouwen.

### **Hobby's**

Lichamelijke belastende hobby's mag u weer oppakken maar luisteren hierbij naar uw lichaam en klachten.

### **Op uw zij liggen**

U mag op uw zij liggen wanneer dit mogelijk is. U moet comfortabel kunnen liggen.

**Laat u niet ontmoedigen als het een dag wat minder gaat, dit is normaal.**