

Adviezen na een open-hart-operatie

Afdeling Fysiotherapie

U bent 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 voor u op een rijtje gezet om thuis verder te oefenen.

Leefregels

In het ziekenhuis heeft u al een aantal activiteiten opgebouwd. Thuis gaat u rustig verder met het 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 pas uw activiteiten aan. U mag niet meer pijn gaan voelen en niet uitgeput zijn na het doen van een activiteit.

Wandelen

Wandelen mag en is goed voor uw herstel. U mag dit langzaam opbouwen.

Fietsen

U mag fietsen op een hometrainer zonder weerstand. Buiten fietsen is de eerste 6 weken niet toegestaan in verband met het risico op vallen met een nog niet volledig genezen borstbeen.

Huishoudelijk werk

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

Tillen

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

Autorijden

Autorijden is de eerste 6 weken niet toegestaan.

Sporten

De eerste 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 luister 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.

Spierpijn

Na de operatie kunt u spierpijn hebben (nek, rug, ribben en in de schoudergordel). Dit is normaal en kan een lange tijd aanhouden. U mag warmtepakkingen gebruiken zoals een kersenpittenzakje. Dit kunt u combineren met oefeningen voor nek en schouders.

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

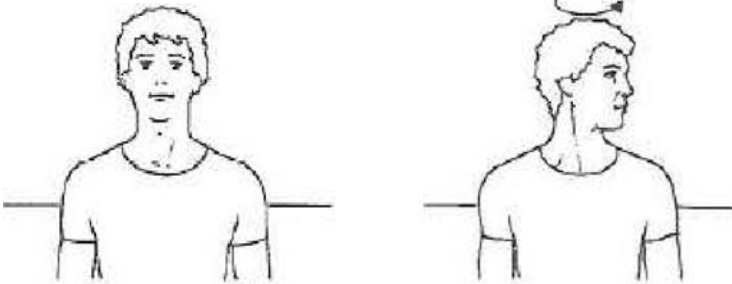
Oefeningen voor nek en schouders

Het doel van de oefeningen is het verminderen van pijn en stijfheid van uw nek, schouders en borstkas. Probeer elke dag 3 keer te oefenen maar bouw de oefeningen rustig op. Uw klachten mogen niet erger worden. Met andere woorden: NIET forceren.

Start met oefening 1 t/m 5. Als u dit 1 week goed kunt verdragen dan mag u de oefeningen uitbreiden met oefeningen 6 t/m 9.

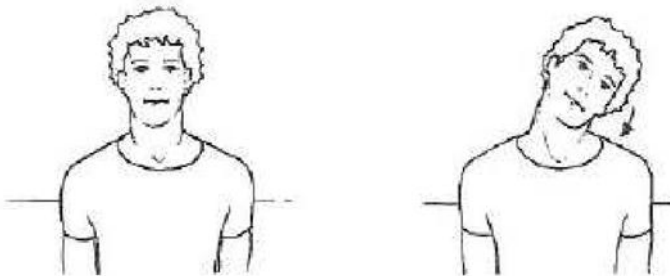
Oefening 1

Ga rechtop zitten en trek de kin iets in.
Draai het hoofd langzaam naar rechts en weer terug.
Doe hetzelfde naar links.
Herhaal dit 5 keer.
U mag niet duizelig worden van deze oefening.



Oefening 2

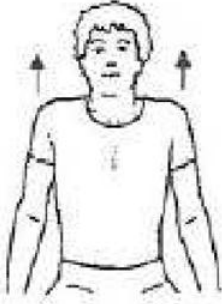
Ga rechtop zitten en laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.
Beweeg het linkeroor richting de linkerschouder totdat u spanning voelt.
Houd dit 1 tot 10 tellen vast en beweeg weer terug.
Doe hetzelfde voor de rechter zijde.
Herhaal dit 5 keer.
Wanneer u uw hoofd naar rechts beweegt, zorg dan dat de linkerschouder goed laag blijft. En andersom.



Oefening 3

Ga rechtop zitten of staan.

Trek de schouders op en laat de armen los langs het lichaam hangen.



Voel de spanning in de nek- en schouderspieren.

Laat dan de schouders los.

Herhaal dit 10 keer.

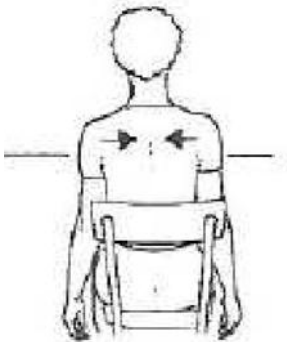
Oefening 4

Ga rechtop zitten of staan en laat de armen ontspannen hangen.

Trek de schouderbladen zo ver mogelijk naar elkaar toe (de schouders blijven laag).

Houd dit 1 tot 10 tellen vast en daarna ontspant u zich weer.

Herhaal dit 10 keer.



Oefening 5



Ga rechtop zitten.

Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.

Beweeg de schouders omhoog, naar achteren en naar beneden in een rollende beweging.

Herhaal dit 10 keer.

Rol de schouders afwisselend ook naar voren.

Oefening 6

Ga rechtop zitten en houd met de linkerhand de rand van de stoel vast.

Laat het hoofd zo ontspannen mogelijk zijwaarts naar rechts hangen. Leg de rechterhand op de zijkant van het hoofd en duw zijwaarts tot u spanning voelt.

Houd 5 tot 10 tellen vast.

Laat dan los en ontspan.

Herhaal dit 3 keer.

Herhaal dit ook voor de andere zijde.



Oefening 7



Ga rechtop staan.

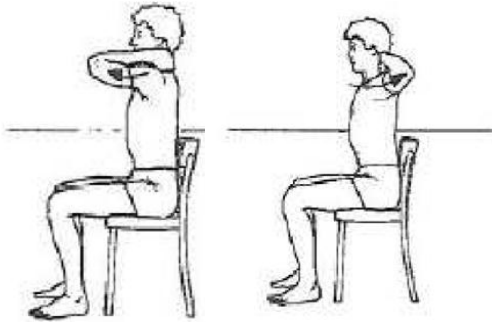
Breng beide handen richting de schouders.

Draai grote kringen met de ellebogen alsof u aan het roeien bent.

Achteruit en vooruit draaien.

Herhaal dit 5 tot 10 keer.

Oefening 8



Ga rechtop zitten.

Leg de handen losjes in de nek en houd de bovenarmen horizontaal.

Beweeg de ellebogen zo ver mogelijk naar voren.

Beweeg dan de ellebogen zo ver mogelijk naar achteren.

Houd 5 tellen vast en ga weer terug.

Herhaal dit 5 tot 10 keer.

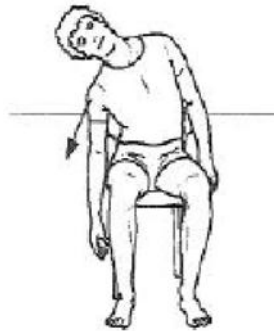
Oefening 9

Ga rechtop zitten of staan.

Beweeg het bovenlichaam zo ver mogelijk zijwaarts zonder het lichaam te draaien.

Kom langzaam terug en wissel van richting.

Herhaal dit 5 keer.



Probeer elke dag 3 keer te oefenen maar bouw de oefeningen rustig op. Uw klachten mogen niet erger worden. Met andere woorden: NIET forceren.

Heeft u nog vragen?

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