

# Weer thuis na een klaplong (Pneumothorax)

**Adviezen voor thuis**

Derde etage

R225.44 2014-07

1230408

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

***U heeft een klaplong (pneumothorax) gehad en bent hiervoor behandeld. Om de long goed te laten genezen moet u de eerste 6 weken rustig aan doen. In deze folder leest u waar u rekening mee moet houden.***

### **Adviezen voor de eerste 6 weken**

- Til geen zware dingen;
- Bij het bukken moet u door de knieën zakken en uit blazen;
- Doe geen zwaar huishoudelijk werk zoals stofzuigen;
- Werk niet bovenhands en ga niet reiken;
- Niet sporten, u mag wel recreatief wandelen en fietsen;
- Pers niet bij de ontlasting. Neem zonodig laxerende voeding of overleg met uw huisarts over medicijnen;
- Bespeel geen blaasinstrument;
- Ga niet naar een discotheek (i.v.m. harde bastonen);
- Ga niet duiken. Duiken met perslucht wordt voor de rest van uw leven afgeraden;
- Ga niet vliegen.

### **Doorademen**

Het is belangrijk dat u zich kunt ontspannen en durft door te ademen. Als u door pijn moeilijker kunt doorademen vraag dan uw huisarts om een pijnstillertje.

### **Roken**

Het is beter om te stoppen met roken.

### **Douchen**

U kunt gewoon douchen. Zorg dat de hechtingen niet nat worden door ze af te plakken.

### **Seksualiteit**

Hiervoor zijn geen belemmeringen. Pas wel op voor een te intensieve belasting.

### **Werk**

Tot uw eerste controlebezoek aan de polikliniek (4 - 6 weken nadat u thuis bent) is het beter om niet te werken, of het moet gaan om licht administratief werk. Uw behandelend arts geeft aan, in overleg met u en eventuele bedrijfsarts, wanneer u weer kunt gaan werken.

### **Heeft u nog vragen?**

Stel uw vragen tijdens uw verblijf aan de longarts of verpleegkundige.

Of poli Longziekten: 0495 - 57 21 90, bereikbaar op werkdagen tijdens kantooruren.