



REVALIDEREN NA ABDOMINALE CHIRURGIE

INFORMATIEBROCHURE





INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	3
Advies voor de operatie	4
Advies tijdens opname	5
Dag 1 na de operatie	5
Dagen nadien	6
Advies na de opname	7
Oefeningen	7
Hervatten sporten	12
Nog vragen?	13
Notities	14



VOORWOORD

Waarom een goede conditie/sterke buispieren van belang zijn?

Een goede conditie en actieve levensstijl zijn onmisbaar in het dagelijkse leven, niet enkel voor mensen met een stoma, maar voor iedereen.

Verzwakte buikspieren bij stomadragers leiden echter tot een verhoogde kans op een breuk/prolaps. Daarom willen we in deze brochure de belangrijkste aandachtspunten aankaarten.

Wij hopen alvast dat jullie met deze informatie aan de slag kunnen gaan.



ADVIES VOOR DE OPERATIE

Zorg voor een actieve levensstijl, als je teveel stil zit, worden de spieren zwakker en neemt de spiermassa dus af. Door het behouden/verbeteren van je conditie zal het herstel na een operatie sneller verlopen.

Een actieve levensstijl vermindert de kans op postoperatieve complicaties en zorgt voor een betere doorbloeding, alsook een sneller herstel van de betrokken weefsels.

Het helpt tevens ook om je fit te voelen en op gewicht te blijven, teveel vet in je buik geeft een verhoogd risico op lekkage en een breuk bij de stoma.

Tijdens het sporten wordt er endorfine aangemaakt. Uit onderzoek is gebleken dat dit helpt tegen angsten en depressie. Sporten heeft dus ook een positief effect op het algemeen welbevinden.

Stop met roken om een sneller herstel te bevorderen.

Probeer volgende ademhalingsoefening al eens om de ademhaling te verdiepen. Om longcomplicaties te vermijden, zit je bij deze oefening steeds mooi rechtop:

- Adem in via je neus
- Houd je adem 3 seconden in
- Blaas langzaam uit via de mond

MEER INFO?



Bekijk via de QR-code het filmpje met ademhalingsinstructies

Informeer je goed over de naderende operatie en oefen al eens om op de correcte manier in en uit bed te komen (zie volgende rubriek).

Ben je een patiënt met risico op vertraagd herstel, dan volg je best pre-operatieve oefentherapie. Ook hiervoor kan je bij ons terecht. De oefeningen die je verderop in de folder vindt, kan je thuis zeker al eens doen.



ADVIES TIJDENS OPNAME DAG 1 NA DE OPERATIE

Je komt best de dag na de operatie al eens uit bed om verdere complicaties te vermijden en een sneller herstel te bevorderen.



1. Plooi je knieën



2. Rol op je zij



3. Glij je voeten over de rand en duw op je elleboog en hand



4. Zit op

MEER INFO?



Bekijk via de QR-code het filmpje met verdere instructies

Het wordt afgeraden de papegaaiienstok die soms boven het bed hangt te gebruiken.

Indien dit al vlot gaat, mag je ook al wat proberen te stappen. Bewegen bevordert het herstel en stimuleert de werking van de darmen. Verder stimuleert bewegen ook de bloeddoodstroming.

Probeer op je ademhaling te letten en de ademhalingsoefening elk uur te herhalen. Hierbij zit je best goed rechtop. Dit helpt om de longen goed open te laten gaan en verdere complicaties te vermijden.

Indien je last hebt van slijmen op longen zal je verder begeleid worden met bijkomende oefeningen.



ADVIES TIJDENS OPNAME DAGEN NADIEN

De dagen nadien zullen we de conditie langzaam weer opbouwen.

Afhankelijk van je herstel kan je ook al eens meekomen naar de oefenzaal.

TIPS VOOR TIJDENS JE OPNAME

- Breng stevige schoenen mee, zeker geen slippers.
- Indien je stapt met een hulpmiddel(bv rollator, wandelstok,...) breng die dan zeker mee.
- Denk aan de correcte manier om in en uit je bed te komen, zonder gebruik te maken van de papegaaiienstok!
- Indien je moet hoesten of niezen kan het zijn dat je wat pijn ervaart ter hoogte van de wonde.
- Ondersteun daarom, met uw handen, de locatie van de operatiewonde.
- Verder is er steeds de mogelijkheid na je opname ambulantly te komen revalideren te AZ Diest. (gegevens zie achteraan)



ADVIES NA DE OPNAME OEFENINGEN

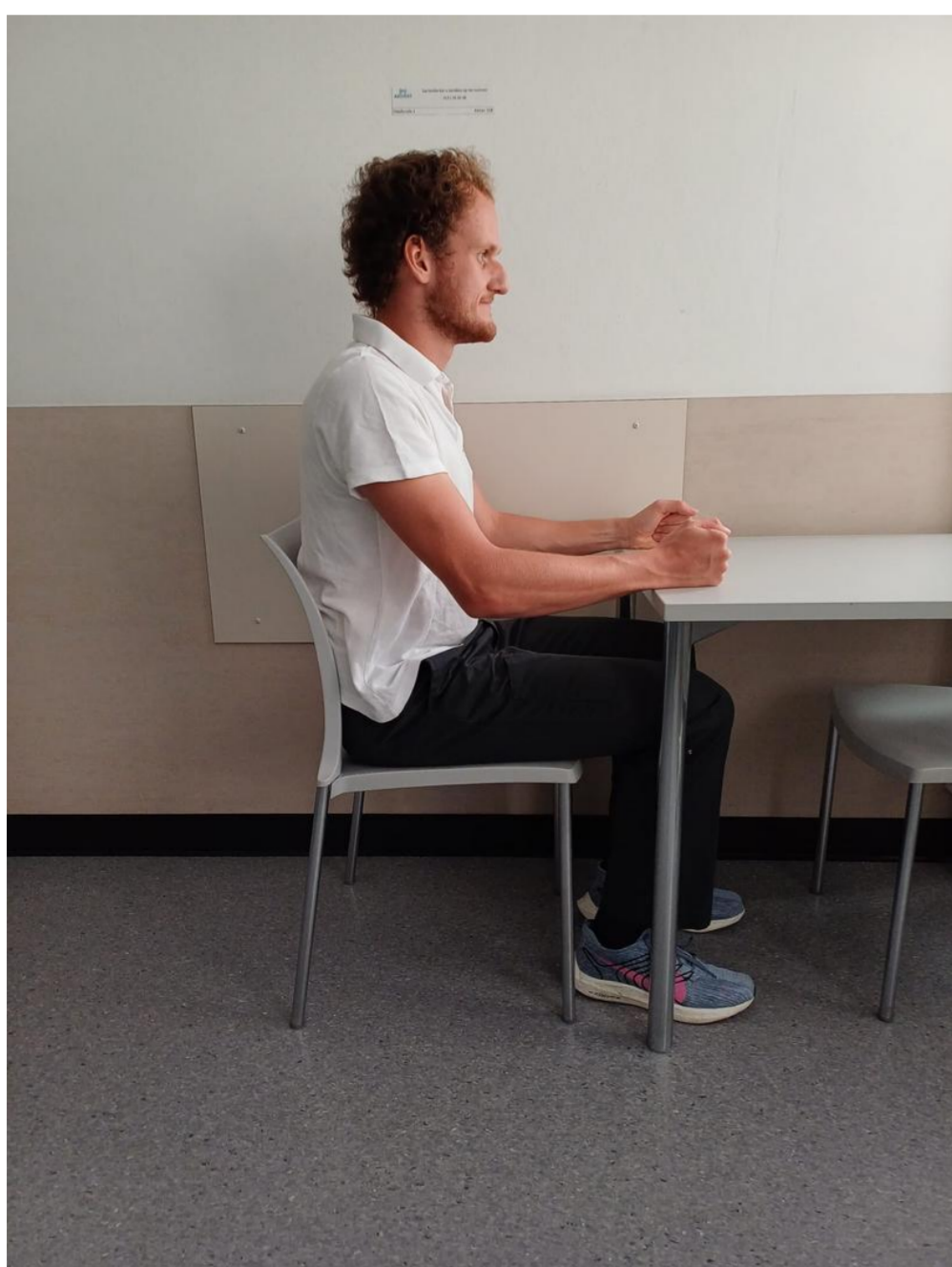
Begin thuis stilaan weer met wandelen, korte wandelingen van 10 minuten en probeer dit op te bouwen.

TIPS VOOR DE OEFENINGEN

- Bouw het oefenen geleidelijk aan op. Beter niets forceren.
- De eerste 6 à 8 weken rustig opbouwen vanwege het wondherstel.
- **Stop bij pijn! Je mag een lichte druk voelen, maar geen pijn.**
- Spierpijn rondom je stoma na het oefenen is geen goed teken.
Doe het volgende keer iets rustiger aan.
- Adem uit als je kracht zet en adem in als je ontspant. Blijf goed doorademen.
- Pas op met teveel druk op rechte buikspieren en train vooral de schuine buikspieren.
- Maak geen verende bewegingen bij het rekken en strekken.
- Begin met een reeks van 3 x 5 oefeningen en breid uit naar een reeks van 3x 20.
- Voer de oefeningen afwisselend rechts en links uit.
- Voldoende sporten en bewegen is belangrijk.

OEFENING 1- HANDEN DUWEN OP DE TAFEL

Goed rechtop gaan zitten in je stoel en met het bekken achterover gekanteld. Je handen op de tafel voor je leggen en vervolgens de armen naar beneden drukken.



OEFENING 2

Voor deze oefening ga je op je rug liggen. Hef je rechter been omhoog en duw met je linkerhand tegen je rechterknie en duw deze tegen elkaar (zoals de pijlen aangeven op de tekening).

Probeer dit 5 seconden aan te houden.

Belangrijk is dat je deze oefening gekruist uitvoert. Herhaal dit aan de andere kant.



OEFENING 3

Ga op je rug liggen. Hef je hoofd op van je kussen en probeer met je rechterhand naar je rechtervoet te reiken zoals op de foto. Herhaal deze oefeningen aan de andere zijde.



OEFENING 4

Ga op je rug op een bed liggen met je benen gebogen en je voeten plat op het bed. Je handen laat je rusten op je onderbuik.

Span je bekkenbodemspieren aan en trek je onderbuik lichtjes in. Druk met je rug tegen het bed. Voel hoe je onderbuik zich aanspant onder je handen. Ontspan vervolgens.



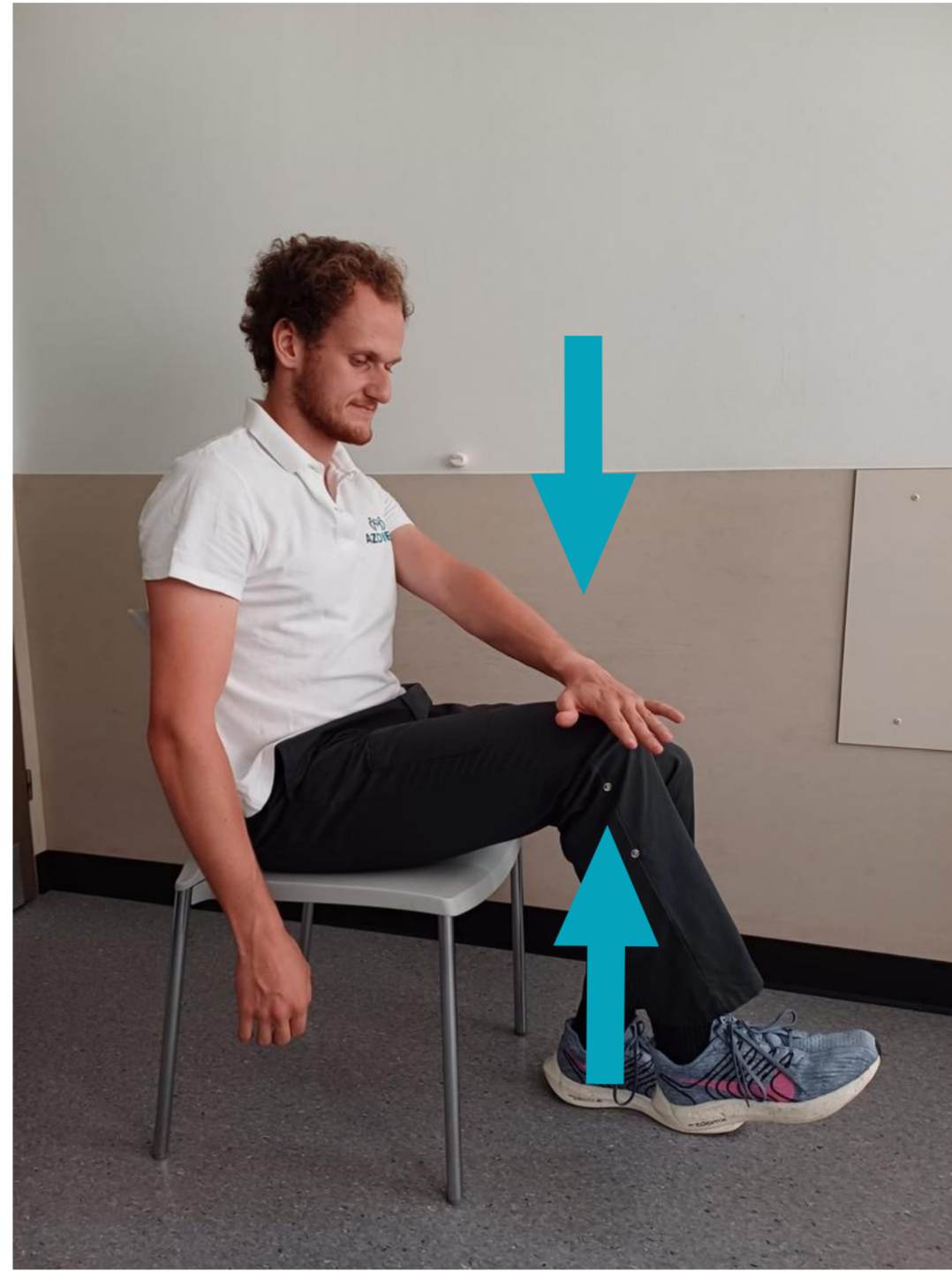
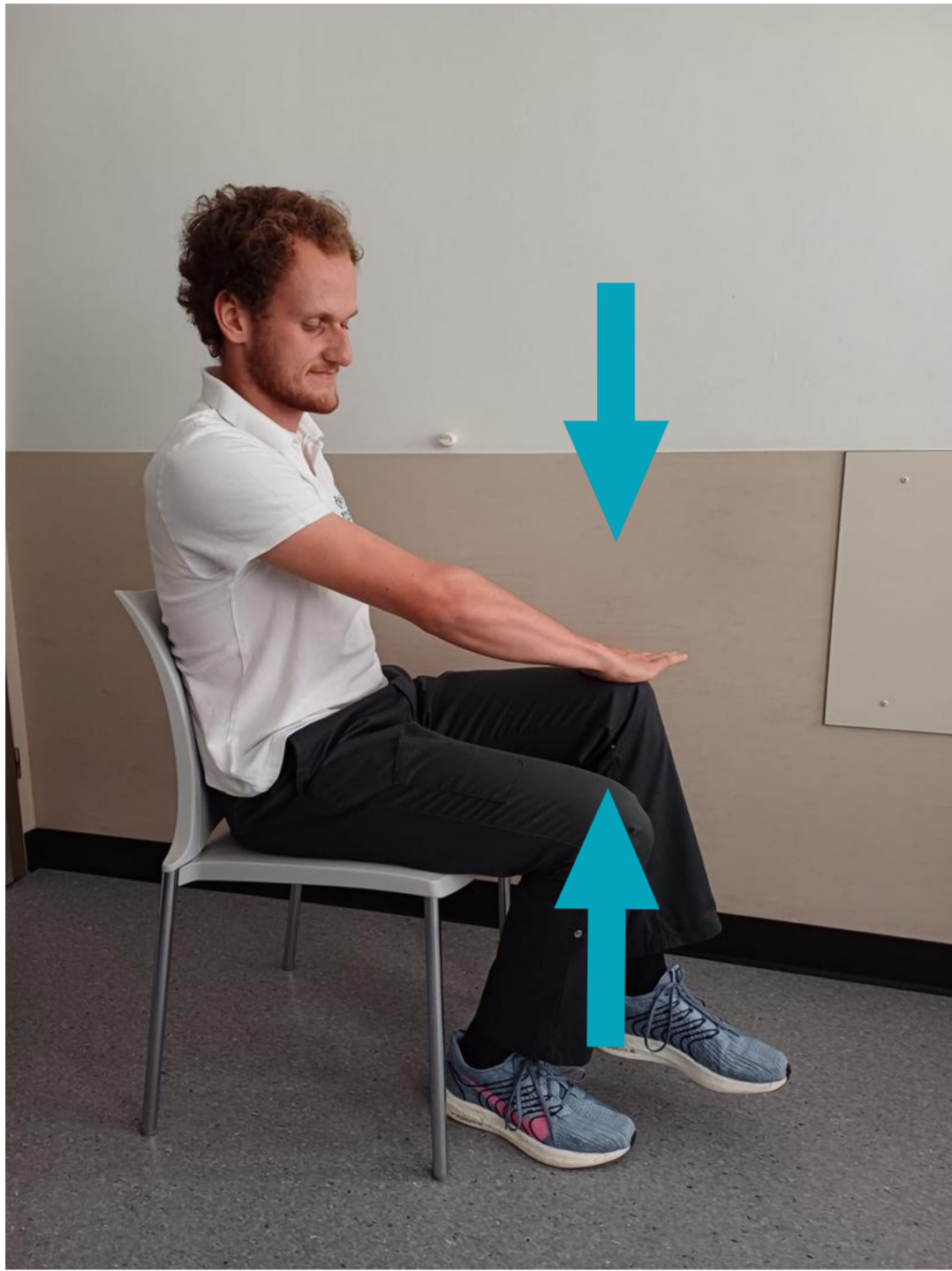
OEFENING 5

Lig op je rug met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Span je bilspieren aan en hef je heupen van de grond. Let hierbij op dat je heupen omhoog blijven en op dezelfde hoogte. Laat je heupen langzaam zakken en herhaal de oefening.



OEFENING 6

Voor deze oefening zit je op een stoel. Hef je linkervoet op van de grond. Terwijl je deze knie omhoog duwt, duw je met de rechterhand de knie omlaag. (zoals de pijlen aangeven op de foto)



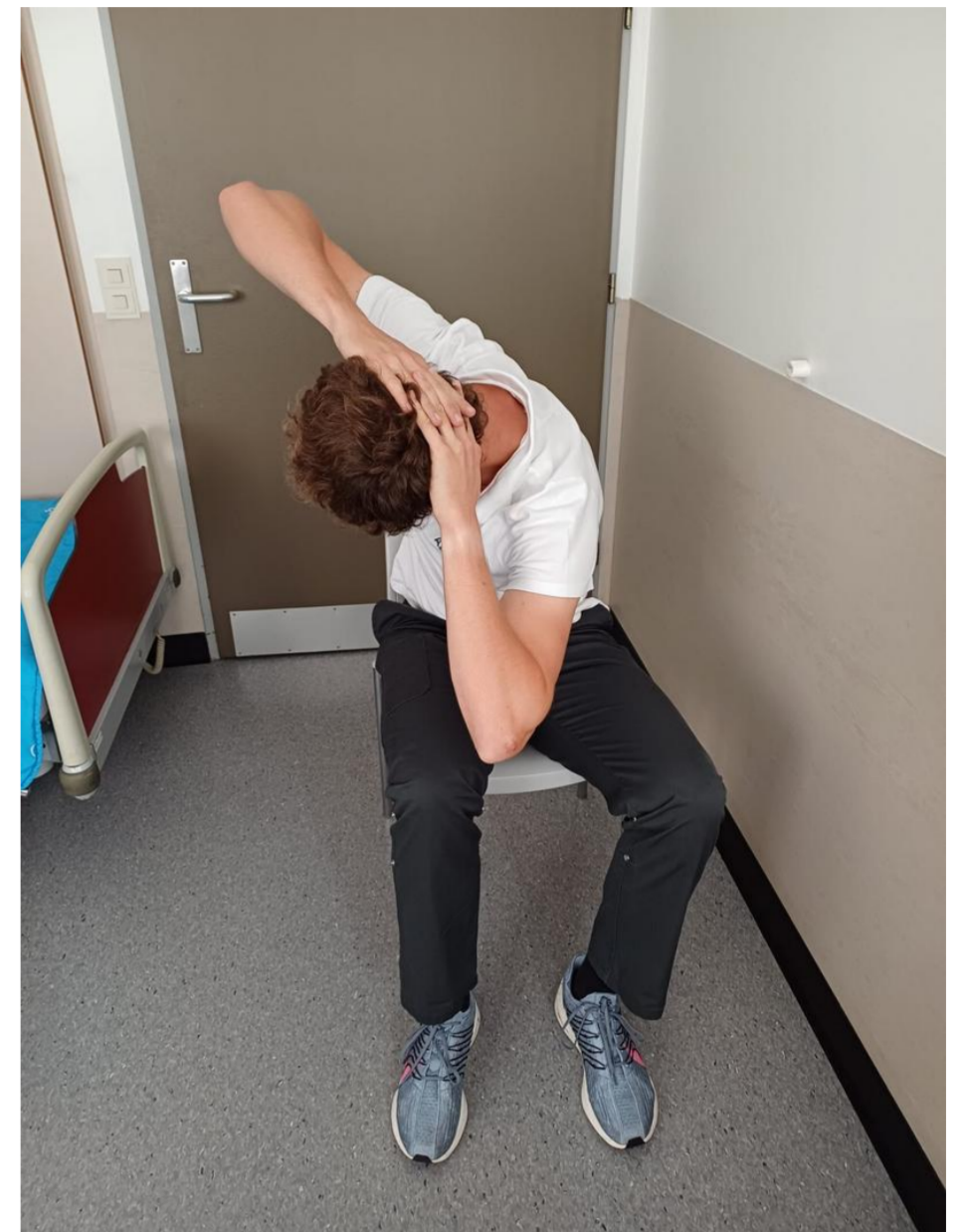
OEFENING 7

Ga zitten op de stabiliteitsbal. Zet beide handen in je zij. Probeer je stabiel te houden terwijl je gelijktijdig je linkerbeen en rechterarm opheft. Hou deze positie vijf seconden aan en wissel vervolgens af.



OEFENING 8

Voor deze oefening zit je op een stoel met beide handen in je nek zoals op de foto. Beide voeten blijven gedurende deze oefening op grond staan. Tik vervolgens met je linker elleboog je rechterknie aan en vervolgens omgekeerd.



OEFENING 9

Sta rechtop met gebogen ellebogen en beide handen in een vuist. Stoot je arm naar voren terwijl je tegelijkertijd naar voren stapt op het tegenoverliggende been. Trek je arm terug naar je lichaam met je vuist bij je taille, terwijl je tegelijkertijd met je voet naar achteren stapt. Herhaal deze beweging, waarbij je je lichaam recht houdt en je heupen naar voren richt. Laat je bovenlichaam en schouders met deze beweging draaien. Span je buikspieren aan om je balans te houden tijdens de oefening.





HERVATTEN SPORTEN

- De eerste 2-3 maanden nog even wachten met sporten, conditie langzaam opbouwen.
- Bijna alle sporten zijn mogelijk met een stoma (wandelen, hardlopen, yoga, zwemmen, fietsen, golf...)
- Gewichtheffen en intensieve contactsporten worden afgeraden.

Nooit eerder gesport? Bouw het rustig op! Ga niet vanuit het niets beginnen met sporten. Onverwachte bewegingen kunnen tot blessures leiden. Je kan je ook steeds laten begeleiden.

NOG VRAGEN?

Bij verdere vragen kan je steeds contact opnemen met het team van kinesitherapeuten van AZ Diest:
013 35 43 77



Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



Algemeen Ziekenhuis Diest

Statiestraat 65 - 3290 Diest
Hasseltsestraat 29 - 3290 Diest

t 013 35 40 11 - www.azdiest.be

Maart 2024