

Oefenprogramma ter voorbereiding op een darmoperatie

Geachte meneer of mevrouw,
Binnenkort wordt u geopereerd. Het is belangrijk om zo fit mogelijk te zijn voordat u geopereerd wordt. Hiermee is het herstel na de operatie gemakkelijker en sneller.

Om u fysiek voor te bereiden op de operatie, krijgt u van ons een aanbeveling voor het verbeteren van zowel uw conditie als uw spierkracht. Het programma kunt u zelfstandig thuis uitvoeren

Het gebruik van het oefenprogramma

Hieronder vindt u een voorbeeld over hoe het programma in de week kunt plannen. Kijk vooral wat u uitkomt. U moet rekening houden met een rustdag na het voltooien van een van de trainingen. Dus heeft op maandag gewandeld, dan kunt u pas weer op woensdag wederom wandelen.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Conditie	Spierkracht	Conditie	Spierkracht	Conditie	Rustdag	Spierkracht

Gebruik een rollator of stok tijdens het wandelen, als u deze normaal gesproken ook al gebruikt. Gebruik ook goed schoeisel waarmee u prettig loopt.

Het kan zijn dat de operatie eerder gepland is, bijvoorbeeld in week 4. Dat is geen probleem. U volgt dan het schema tot het moment dat u geopereerd wordt.

Het verbeteren van de conditie

Wist u dat u uw algemene conditie kunt verbeteren door actiever te zijn in uw dagelijks leven? Hier zijn een aantal voorbeelden van activiteiten om in uw dagelijks leven actiever te zijn:

- Loop naar de winkels in plaats van met de auto te gaan.
- Loop voor een praatje naar een buur in plaats van te bellen.
- Neem de trap in plaats van de lift of de roltrap
- Verlaat een halte eerder de bus, tram of metro en loop naar huis.
- Wanneer bezoek en familie arriveert, ga dan voor de thee met ze wandelen.
- Tuinier als het weer het toelaat
- Ga staan bij het vouwen van het wasgoed.
- Sta tijdens de reclames op televisie even op en loop een rondje door de kamer.

Oefenprogramma conditie

Kunt u 5 minuten lopen? Schema 1 is geschikt voor u.

Kunt u 10-15 minuten lopen? Schema 2 is geschikt voor u.

Kunt u 20-30 minuten lopen? Schema 3 is geschikt voor u.

Kunt u meer dan 30 minuten lopen? Schema 4 is geschikt voor u.

Loopschema's

SCHEMA 1 5 MINUTEN

WEEK 1	5 minuten
WEEK 2	7 minuten
WEEK 3	8 minuten
WEEK 4	10 minuten
WEEK 5	12 minuten
WEEK 6	13 minuten

SCHEMA 2 10-15 MINUTEN

WEEK 1	10 minuten
WEEK 2	14 minuten
WEEK 3	16 minuten
WEEK 4	20 minuten
WEEK 5	20 minuten
WEEK 6	22 minuten

SCHEMA 3 20-30 MINUTEN

WEEK 1	20 minuten
WEEK 2	22 minuten
WEEK 3	25 minuten
WEEK 4	28 minuten
WEEK 5	28 minuten
WEEK 6	30 minuten

SCHEMA 4 >30 MINUTEN

WEEK 1	30 minuten
WEEK 2	35 minuten
WEEK 3	40 minuten
WEEK 4	45 minuten
WEEK 5	45 minuten
WEEK 6	50 minuten

Probeer 3x in de week de aangegeven minuten te wandelen. Houd daarna een rustdag. Op die rustdag kunt u dan het oefenprogramma voor spierkracht doen.

Voor de schema's 2, 3 en 4 geldt: mocht het aantal minuten nou voor uw gevoel te veel zijn, kan u dit ook opdelen. Staat er dat u 20 minuten mag lopen, kunt u ook 2x 10 minuten lopen.

Indien u tijdens het lopen merkt dat u het benauwder krijgt, last krijgt van pijn op de borst of duizeligheid, neemt dan contact op met de huisarts.

Het verbeteren van de spierkracht

Uit onderzoek blijkt dat (oudere) mensen met een verminderde spierkracht, vaak problemen hebben met het bewegen. Daarbij neemt ook de kans op vallen en andere problemen toe. Het is daarom belangrijk om uw spierkracht te onderhouden en te verbeteren. Hoe sterker u en uw spieren zijn, hoe gunstiger dit is voor het herstel na de operatie.

Het is belangrijk dat het oefenen niet te zwaar is. Een goede graadmeter is vermoeidheid. Indien u stopt met de oefening, moet u daarna. Ook moet u tijdens het oefenen niet kortademig worden.

Oefenprogramma spierkracht

Net als bij het programma voor het verbeteren van uw conditie, zijn er hier twee keuzemogelijkheden. Kies de situatie die voor u het meest van toepassing is.

Mijn balans en evenwicht zijn niet altijd goed en ik ben het afgelopen half jaar één of meerdere malen gevallen. Ik loop vaak met een loophulpmiddel.

Programma 1

Mijn balans en evenwicht zijn in orde en ik ben het afgelopen half jaar niet gevallen. Ik kan loop (bijna) nooit met een loophulpmiddel.

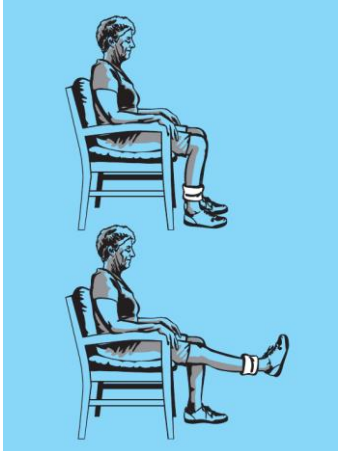
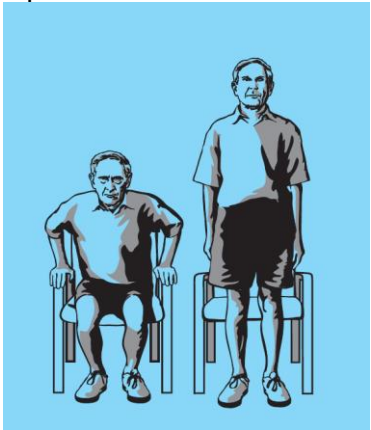

Programma 2


Het eerste programma is zittend in de stoel. Dit programma bestaat uit oefeningen die zittend gedaan kunnen worden. Zo wordt uw spierkracht verbeterd, maar hoeft u weinig van houding te wisselen. Dit is goed voor het verminderen van het valgevaar.

Het tweede programma wisselt zitten in de stoel en staande oefeningen af. Dit programma bestaat uit oefeningen die zowel zittend als staan gedaan worden. Zo wordt uw spierkracht verbeterd, maar er wordt wel meer gevraagd van uw evenwicht en balans. Houd uzelf goed in de gaten en neem een pauze als u merkt dat het te zwaar wordt.

Indien u tijdens het oefenen merkt dat u het benauwder krijgt of kortademiger wordt, last krijgt van pijn op de borst of duizeligheid, neemt dan contact op met de huisarts.

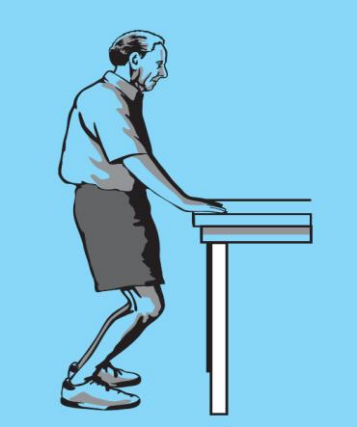
Programma 1

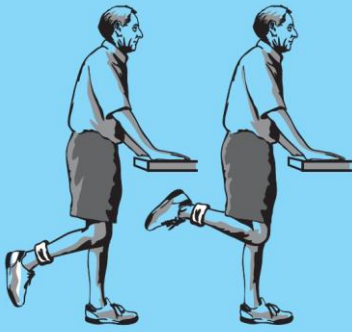

Oefening	Uitleg	Herhalingen
<p>Knieën strekken</p> 	<p>Terwijl u zit in de stoel, strekt u de knie. Eenmaal gestrekt houdt u de knie even recht, daarna zet u de voet rustig weer op de grond.</p>	<p>Week 1-3 10 x linkerbeen 10 x rechterbeen Week 4-6 15 x linkerbeen 15 x rechterbeen</p>
<p>Opstaan vanuit de stoel</p> 	<p>Sta rustig op uit de stoel, blijf even staan en ga rustig weer zitten.</p>	<p>Week 1: 5 Week 2: 7 Week 3: 9 Week 4: 12 Week 5: 15</p>
<p>Knieën heffen</p> 	<p>Hef 1 voor 1 de knieën.</p>	<p>Week 1-3 10 x linkerbeen 10 x rechterbeen Week 4-6 15 x linkerbeen 15 x rechterbeen</p>
<p>Armen buigen en heffen</p>	<p>Begin met de armen op uw</p>	<p>Week 1: 8</p>

	<p>schoot, hef vervolgens uw armen naar de positie die u links ziet. Breng de armen weer rustig terug.</p>	<p>Week 2: 10 Week 3: 15 Week 4: 18 Week 5: 20</p>
---	--	--

Herhaal het gehele programma:
Week 1-3 tweemaal, week 4-6 driemaal.

Programma 2

Oefening	Uitleg	Herhalingen
<p>Knie buigingen</p> 	<p>Neem steun bij de tafel met twee handen en zak langzaam door de knieën.</p>	<p>Week 1: 8 Week 2: 10 Week 3: 15 Week 4: 18 Week 5: 20</p>
<p>Knie buiging variant</p>	<p>Neem steun bij de tafel met twee handen en buig de</p>	<p>Week 1-3 10 x linkerbeen</p>

	<p>knie zodat de hak naar de bil toegaat.</p>	<p>10 x rechterbeen Week 4-6 15 x linkerbeen 15 x rechterbeen</p>
<p>Been heffen</p> 	<p>Zoek steun bij een tafel en til het been op naar de zijkant. Neem steun aan de tafel als dat nodig is.</p>	<p>Week 1-3 10 x linkerbeen 10 x rechterbeen Week 4-6 15 x linkerbeen 15 x rechterbeen</p>

Herhaal het gehele programma:
 Week 1-3 tweemaal, week 4-6 driemaal.

Wij stellen uw mening op prijs.
 Heeft u opmerkingen of suggesties over deze folder of over uw behandeling, laat dit ons dan weten.

Mei 2020/poli chirurgie

Poli chirurgie, route 43. Telefoonnummer (079) 3462585