

Fysiotherapie ERAS programma

Patiënteninformatie fysiotherapie

Fysiotherapie ERAS programma

Inleiding

Voor uw operatie heeft u samen met de fysiotherapeut gewerkt aan het verbeteren van uw conditie (prehabilitatie). De training was gericht op kracht en conditie.

Op de dag van opname ontvangt u van de verpleging het ERAS programma. Hierin leest u wat er per dag van u wordt verwacht. Na de operatie blijft u nog enkele dagen in het ziekenhuis. Tijdens de opname krijgt u begeleiding van de fysiotherapeut.

Door de aanleg van de stoma zijn zwakke plekken ontstaan in de buikwand.

Door training kunnen de spieren rondom de stoma versterkt worden. Het is van belang om zo snel mogelijk te starten met oefenen en mobiliseren. Dit bevordert een snel herstel. Ook een goede ademhaling draagt hieraan bij. U ontvangt de oefeningen op papier. De fysiotherapeut kan de oefeningen toelichten.

Algemene aandachtspunten

- Vermijd druk en til niet meer dan 5 kg
- Blijf rustig doorademen via buikademhaling als u kracht zet. Adem in als u ontspant. Zet geen kracht met een 'dichte' keel. Juist tijdens het kracht zetten is het van belang rustig uit te ademen. Zo wordt de druk op de buikwand niet te hoog
- Zorg dat u enige spanning voelt, maar zeker geen pijn!
- Maak bij het rekken en strekken geen verende beweging
- Voer de oefeningen afwisselend links en rechts uit, indien van toepassing
- Uw core betreft buik-, rug- en bilspieren. De functie is het stabiliseren van de ruggengraat en bekken. Deze stabiliteit is nodig bij alledaagse activiteiten om deze veilig en beheerst uit te kunnen voeren.

Oefeningen om in- en uit bed te komen

Van lig naar zitten op bedrand

- Span uw core aan
- Buig uw knieën één voor één en plaats uw voeten op het bed.
- Draai in één beweging naar uw zij en let hierbij op een goede uitademing.



- Laat uw knieën rustig naar een kant zakken, waarbij het belangrijk is dat u tegelijkertijd uw bovenlichaam meedraait. Reik hierbij met de tegenovergestelde arm naar de zijde van het bed waar uw bovenlichaam naar toe draait.



- Beweeg beide benen over de bedrand.
- Vervolgens duwt u zich omhoog met de elleboog en handen en komt u op de bedrand zitten in een rechte houding. Let tijdens het afzetten omhoog op een goede uitademing.



Van zitten op de bedrand naar lig

- Ga gecontroleerd op de zij liggen en begeleid hierbij met steun vanuit de elleboog.
- Leg vervolgens de benen één voor één gebogen terug op de rand van het bed waarbij u u op uw zij blijft liggen.
- Draai vervolgens in één geheel volledig terug naar de rug en let hierbij een goede uitademing.
- U kunt nu weer rustig uw benen strekken

Opstaan

- Span uw core aan
- Ga met een rechte rug zitten in de stoel of op de bedrand



- Verschuif met de billen naar de rand van de stoel of het bed. Let hierbij op dat u goed uitademt tijdens deze verplaatsing
- Zet de voeten op heupbreedte op de grond
- Breng uw bovenlichaam naar voren
- Zet met de handen op de stoelleuning of het bed af en kom tot stand. Zorg dat u uitademt bij het omhoog komen

Gaan zitten vanuit stand

- Span uw core aan
- Ga staan met de voeten op heupbreedte
- Zorg dat de benen in contact zijn met de stoel of het bed
- Plaats de handen op de stoelleuning of het bed
- Zak rustig, zonder te ploffen, terug naar zit. Let hierbij op dat u goed uitademt tijdens het zakken naar de stoel of het bed

Rechtop staan

- Span uw core aan
- Ga staan met de voeten op heupbreedte
- Zorg dat u goed naar voren kijkt en uzelf lang maakt
- Blijf hierbij rustig in- en uitademen

Oefeningen

Core aanspannen

- Ga op uw rug liggen



- Zet uw voeten op heupbreedte met gebogen knieën
- Palpeer met uw vingers van buitenzijde van uw heuprand naar de voorzijde. Zet lichte druk met uw vingers net naast de voorzijde van de heuprand
- Trek uw navel rustig in en voel dat de spieren waar uw vingers geplaatst zijn op spanning komen
- Let erop dat je goed blijft door ademen
- Probeer deze spanning op te bouwen naar 5, 10, 20 seconden

Bekken kantelen in ruglig

- Span uw core aan



- Ga op uw rug liggen
- Zet uw voeten op heupbreedte met gebogen knieën
- Maak uw rug hol en voel dat uw onderrug loskomt van de ondergrond. Uw billen en schouderbladen blijven in contact met de ondergrond. Het is belangrijk om deze beweging rustig uit te voeren
- Maak vervolgens uw rug bol en voel dat uw onderrug volledig contact maakt met de ondergrond. Hierbij is het ook belangrijk dat de beweging opnieuw rustig wordt uitgevoerd



- Ga met uw ademhaling mee in het ritme van de beweging en adem in bij hol maken en adem uit bij bol maken

Knieën zijwaarts kantelen in ruglig

- Span uw core aan
- Ga op je rug liggen
- Zet uw voeten op heupbreedte met gebogen knieën



- Houdt de knieën bij elkaar en kantel voorzichtig zijwaarts
- Zorg ervoor dat de onderrug contact houdt met de ondergrond
- Zodra de onderrug weg draait van ondergrond breng uw de knieën weer terug richting neutraal stand



- Ga met uw ademhaling mee in het ritme van de beweging en adem in bij het zijwaarts bewegen van de knieën naar buiten. Adem uit bij het terugkomen naar neutraal stand



- Herhaal dit bij beide kanten.

Voorwaarts heffen armen in zit

- Span uw core aan



- Ga met een rechte rug zitten in de stoel of op de bedrand
- Breng uw rechterarm gestrekt voorlangs omhoog. Ga ook hier weer mee op het ritme van de beweging en adem uit bij zowel de arm naar voren brengen als bij het naar beneden brengen van de arm
- Herhaal dit met uw linker arm

Knie heffen in zit

- Span uw core aan



- Ga met een rechte rug zitten in de stoel of op de bedrand
- Zet de voeten op heupbreedte en de knieën in een hoek van 90 graden
- Breng de knie omhoog tot net boven de heup. Hou dit 3 seconden vast en laat rustig terug zakken
- Ga met uw ademhaling mee in het ritme van de beweging en adem zowel uit bij het optillen van de knie als bij het laten zakken van de knie

Voor- en achterwaartse gewichtsverplaatsing in stand (uitbreiden naar koorddansstand)

- Span uw core aan



- Ga staan met de voeten op heupbreedte
- Verplaats 1 voet een staplengte naar voren en laat de achterste voet staan
- Verplaats het lichaamsgewicht naar de voorste voet en vervolgens naar de achterste voet
- Blijf rustig in- en uitademen terwijl u deze oefening uitvoert

- Uitbreiding is mogelijk door:
- De voorste voet in lijn met de achterste voet te plaatsen
- De voorste voet direct tegen de achterste voet te plaatsen
- Herhaal dit bij beide kanten

Bewegen na opname:

Vanaf 2 weken na de operatie én na uw controleafspraak bij de chirurg mag u gaan werken aan uw conditie door te wandelen. Vanaf 6 weken na de operatie mag u starten met aanvullende conditie- en krachttraining. Dit kunt u zelfstandig doen of op eigen initiatief bij de fysiotherapeut in het Bravis ziekenhuis.