

Adviezen voor thuis na een klaplong

U bent opgenomen in verband met een klaplong en mag nu weer naar huis. Door u goed te houden aan een aantal adviezen, kunt u bijdragen aan een voorspoedig herstel.

Activiteit:	Mag hervat worden na:
<i>Huishoudelijke werkzaamheden</i>	
stofzuigen	6 weken
stoffen	3 weken
was in wasmachine doen	3-6 weken
ramen zemen	6 weken
strijken	3 weken
<i>Tillen</i>	
Bijvoorbeeld kinderen	6 weken
<i>Werk hervatten</i>	
licht, bijvoorbeeld kantoor	1 week
zwaar, bijvoorbeeld bouwvakker	6 weken
<i>Autorijden</i>	
	3 dagen
<i>Fietsen</i>	
	1 week
<i>Sporten</i>	
fitness / aerobics	3-6 weken
krachtsport	6 weken
duursport	3-6 weken
<i>Seksualiteit</i>	
Geen belemmering, niet te intensief de eerste 2-3 weken.	
<i>Douchen</i>	
Hechting droog houden, verder geen beperking.	
<i>Blaasinstrument bespelen</i>	
Mag na 3-6 weken, na 6 weken intensief.	

Ontlasting

Nastreven dagelijks, de eerste 3 weken niet persen.

Duiksport

Absoluut verbod.

Roken

Absoluut verbod.

Vliegen

Mag na 8 weken hervat worden.

Als er onverwacht complicaties optreden, neemt u dan contact op met de huisarts of huisartsenpost (buiten kantoor tijden). Zo nodig verwijst deze u naar een longarts van het Maasziekenhuis.

Wij wensen u een voorspoedig herstel.