

Fysiotherapie na een TAVI-hartklepoperatie

U bent overgeplaatst naar Maasziekenhuis Pantein nadat u in een ander ziekenhuis een TAVI-hartklepoperatie heeft ondergaan. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis en na ontslag uit het ziekenhuis wordt u onder andere begeleid door de fysiotherapeut. Samen met de fysiotherapeut gaat u werken aan uw herstel op het gebied van bewegen. In deze folder leest u informatie over het herstel, het belang van bewegen, adviezen over de opbouw van activiteiten en de begeleiding door de fysiotherapeut.

Het belang van bewegen

Er zijn verschillende risicofactoren voor het ontstaan van hart en vaatziekten zoals roken, erfelijkheid of te weinig bewegen. Sommige factoren kunt u zelf beïnvloeden, bijvoorbeeld bewegen. Door iedere dag 30 minuten matig-intensief te bewegen, verkleint u al de kans op hart en vaatziekten. Hiermee voldoet u ook aan de landelijke norm voor bewegen.

Bewegen heeft nog meer voordelen:

- Bewegen houdt uw hart en bloedvaten in conditie.
- Door te bewegen kunt u beter ontspannen en slapen waardoor u 's ochtends beter uitgerust opstaat.
- Bij voldoende beweging stijgt het goede cholesterolgehalte (HDL).
- Uw gewicht blijft gemakkelijker op peil.
- Bewegen is gunstig voor de spijsvertering.
- Door te bewegen remt u het proces van het brozer worden van uw botten.

In het ziekenhuis

Tijdens uw opname in het ziekenhuis komt er elke werkdag een fysiotherapeut bij u langs om u te begeleiden bij uw herstel op het gebied van bewegen. De eerste twee weken na de operatie zijn ademhalingsoefeningen belangrijk omdat het gebruiken van de gehele longcapaciteit bevorderd moet worden. Ook omdat u na de operatie minder actief bent, is de ademhaling minder diep. Dit vergroot de kans op luchtweg- of longinfecties. Om infecties te voorkomen, is het stimuleren van een diepe ademhaling door middel van oefeningen belangrijk. Ook is het belangrijk om hoesten niet te vermijden. Als er slijm in de luchtwegen of longen zit, moet u dit ophoesten om een infectie te voorkomen. Naarmate u meer en

intensiever gaat bewegen, wordt de diepe ademhaling en daarmee het ventileren van de longen weer voldoende door het lichaam zelf gedaan.

De ademhalingsoefeningen vindt u achter in deze folder. Uw fysiotherapeut neemt de oefeningen met u door, als dat nodig is.

Naar huis en dan?

Het herstellen van een hartklepoperatie duurt gemiddeld een half jaar. Er zullen goede dagen bij zitten, maar ook een mindere dag zal zeker geen uitzondering zijn. Het doel van de hartrevalidatie is u te begeleiden in dit herstelproces.

Vermoeidheid is een veel voorkomende klacht na een hartoperatie. Deze klachten hebben onder andere te maken met het lichamelijke herstel. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis bent u minder actief geweest waardoor uw conditie is verminderd. Ook spelen bijwerkingen van een aantal medicijnen een rol bij vermoeidheidsklachten. Als laatste is het emotionele aspect en daarbij het accepteren van de gebeurtenissen ook een belangrijke factor die energie van u vraagt.

Belasting en belastbaarheid

Om op een goede manier bezig te zijn met uw herstel zijn de volgende twee begrippen belangrijk:

- Belasting: dit is de mate waarin u uw lichaam belast met dagelijkse activiteiten.
- Belastbaarheid: dit is wat uw lichaam aan kan wat betreft activiteiten.

Wat u van uw lichaam vraagt (belasting) moet afgestemd zijn op wat uw lichaam aan kan (belastbaarheid). Wanneer de belasting in verhouding tot de belastbaarheid te hoog is, kan dit klachten tot gevolg hebben.

Opbouwen van activiteiten

Thuis mag u rustige inspanningen zoals lopen, verder gaan opbouwen. U start met de afstand die u in het ziekenhuis heeft afgelegd. Dit kunt u rustig aan verder opbouwen. Ook lichte huishoudelijke taken, zoals koffie zetten, vaatwasser uitruimen, bloemen water geven en kippen voeren, kunt u gaan hervatten.

U mag lichte voorwerpen (tot 5 kilo) tillen, maar zorg dat u hierbij geen pijnklachten ervaart. Zorgt u ervoor dat u de activiteiten over de dag verspreid om lichaam hersteltijd te geven. Neem op tijd rust. U hoeft niet binnen te blijven.

Heeft u last van kortademigheid, wordt dit steeds erger en zakt het niet weg na inspanning? Of bent u duizelig? Neem dan contact op met uw huisarts.

De eerste week na ontslag mag u niet in bad of zwemmen. Dit omdat de wond daardoor week kan worden, waardoor er een grotere kans is op een nabloeding. U mag wel kortdurend (5 minuten) douchen.

Ook voor de psychische belasting geldt dat u rustig begint met opbouwen. Als u bijvoorbeeld vermoeid raakt van bezoek, spreek dit dan uit, zodat u de rust kunt nemen die uw lichaam nodig heeft.

Belangrijk om te onthouden, is dat u wel moe mag worden van de inspanning, maar niet buiten adem mag raken!

Neemt u niet te veel hooi op uw vork. Herstellen betekent eerst: 'uzelf sparen' en 'weinig oefenen' en dit langzaam omdraaien tot: 'veel oefenen' en 'weinig sparen'.

Hartrevalidatie

Bij ontslag uit het ziekenhuis krijgt u, indien van toepassing, een afspraak mee voor het hartrevalidatieprogramma. Dit programma wordt individueel samengesteld, niet iedereen doorloopt hetzelfde programma. Een absolute voorwaarde voor resultaat van de hartrevalidatie is motivatie. U moet zelf willen werken aan uw herstel.

Tijdens de hartrevalidatie wordt u begeleid door verschillende zorgverleners van het hartrevalidatieteam. In de FIT-module werkt u samen met de fysiotherapeut aan het opbouwen van bewegingsactiviteiten. Tijdens de FIT-module werken we met doelen afgestemd op uw persoonlijke situatie. Bijvoorbeeld het leren kennen van uw eigen lichamelijke grenzen, het overwinnen van bewegingsangst en een begin maken met het weer opbouwen van conditie. Een belangrijk doel van de hartrevalidatie is het ontwikkelen en onderhouden van een actieve leefstijl.

Tijdens de FIT-module gaat u 2 keer per week een uur sporten. De FIT-module duurt 3 tot 5 weken. U sport in groepsverband met andere hartpatiënten. Iedereen sport op zijn eigen niveau. Tijdens het inspannen moet u luisteren naar uw lichaam. De fysiotherapeut leert u daarbij wat u wel en niet mag voelen tijdens deze inspanning. Op deze manier leert u inspannen op gevoel, zodat u dit thuis ook kunt gebruiken tijdens inspanning.

Naast de FIT-module begeleidt de fysiotherapeut ook de ontspanningsmodule. Revalidanten geven vaak aan dat zij hun 'grenzen willen leren kennen'. Hoever kunt u gaan met belasten zodat u zich aan de ene kant niet te veel ontziet, maar anderzijds ook niet onnodig forceert? Daarom is het belangrijk om de signalen van uw lichaam te leren herkennen en er tijdig naar te luisteren. Met behulp van ontspanningsinstructies kunt u oefenen in het 'voelen'. Dit voelen betekent dat u leert om lichaamssignalen beter waar te nemen. Op deze manier kunt u voelen hoe het lichaam ervoor staat. Het is erg belangrijk dat er een balans is tussen inspanning en ontspanning, tussen actie en rust. Tijdens rust of ontspanning is het lichaam heel actief met zijn herstel bezig. Dit herstel is nodig om weer een volgende prestatie te kunnen leveren. Bovenstaande wordt onder andere geoefend door middel van het bewust leren aanspannen en weer ontspannen van spiergroepen. Ook is aandacht voor de ademhaling of een combinatie van deze oefeningen. De ontspanningsmodule bestaat uit 4 bijeenkomsten van 1 uur.

Autorijden en fietsen

Tot 4 weken na de operatie mag u niet autorijden. U bent in deze periode niet verzekerd. Dit is zo bepaald door het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen. Daarna beoordeelt uw cardioloog of u weer mag deelnemen aan het verkeer.

Sport en hobby

Tijdens de FIT-module begeleidt de fysiotherapeut u ook bij het weer oppakken van sport en hobby's. De fysiotherapeut adviseert u over sportactiviteiten afgestemd op uw persoonlijke situatie. Als u al een sport beoefende, adviseren en begeleiden wij u over het moment waarop u weer kunt gaan sporten.

Seksualiteit

In principe is dit weer mogelijk. Er is echter sprake van een emotionele, onzekere en spannende tijd voor u en uw partner. Als u toch problemen ondervindt, bijvoorbeeld de zin in seks is verdwenen of er is sprake van angst bij u of uw partner, negeer dit dan niet. Het is belangrijk de gevoelens rond seksualiteit met elkaar te bespreken en eventueel ook met uw huisarts. Tevens kunnen sommige medicijnen hierop van invloed zijn. Meer informatie over seksualiteit kunt u lezen in de folder 'Hart en lust' van de Nederlandse Hartstichting.

Ademhalingsoefeningen

Onder begeleiding van de fysiotherapeut bent u begonnen met ademhalingsoefeningen. Bij deze methode worden verschillende manieren van ademen met elkaar afgewisseld met als doel de luchtwegobstructie verminderen, ontspanning te creëren en de kans op een longontsteking zo klein mogelijk te maken. Deze oefeningen dient u regelmatig zelfstandig te herhalen, iedere ... uur.

1. Ontspannen buikademhaling:

Leg beide handen op de buik en voel hoe deze omhoog komt bij de inademing en bij de uitademing omlaag gaat. Adem zo rustig mogelijk in door de neus en uit door de mond. Herhaal dit 10 keer.



2. Geperste lipademhaling

Probeer zo diep mogelijk en maximaal in te ademen door de neus en houd deze inademing 3 seconden vast. Probeer deze inademing vanuit de buik te laten plaatsvinden. Blaas de lucht langzaam uit tegen getuited lippen. Herhaal dit 3 keer.



3. Huffen

Adem normaal in en stoot de ingeademde lucht in één keer zo krachtig mogelijk uit (huffen). Dit is te vergelijken met het beslaan van een spiegel of brillenglazen. Herhaal dit 3 keer.

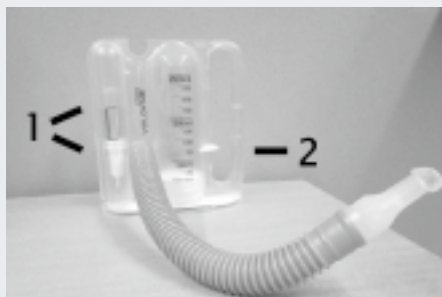
Het kan zijn dat u tijdens het huffen spontaan moet hoesten.



Ademcoach

Naast bovenstaande oefeningen bent u ook gestart met de ademcoach. Leest u onderstaande uitleg zodat u deze oefening op de juiste manier kunt uitvoeren.

1. Houd of zet het oefentoestel rechtop. Bij het inademen is het belangrijk dat de gele luchtvlotter tussen de twee blauwe streepjes blijft bij inademing (zie nummer 1). Aan de rechterkant kunt u het gele blokje schuiven naar het volumenniveau dat u heeft bereikt (zie nummer 2).



2. Adem normaal uit. Plaats daarna uw lippen stevig rond het mondstuk. Adem langzaam maximaal in om de zuiger in de kamer omhoog te brengen. Wanneer de inademing is voltooid, verwijdert u het mondstuk, en ademt u normaal uit. Herhaal 5 keer.



Belangrijk!

Houd nooit uw hoest in!

Hoesten is een reactie van het lichaam om vreemde stoffen en irriterend slijm uit de luchtpijp en de luchtwegen te verwijderen.

Vragen?

Heeft u nog vragen? Schrijf ze op en stel ze gerust tijdens de behandeling. Heeft u thuis nog vragen? Dan kunt u altijd contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie op telefoonnummer 0485-84 52 55 of via e-mail: therapie@pantein.nl.