

# Patiënteninformatie

Fysiotherapie

Chirurgie

## Bewegen na een darmoperatie

Streekziekenhuis  
Koningin  
Beatrix



U heeft een darmoperatie ondergaan. Om het herstel voorspoedig te laten verlopen, helpt het om (met mate) te bewegen. In deze folder geven we tips voor bewegen na een darmoperatie.

Bewegen is belangrijk om complicaties te voorkomen. Van bewegen is bekend dat de darmen eerder op gang komen. Onder begeleiding van de fysiotherapeut en verpleegkundigen start u daarom zo snel mogelijk met bewegen.

### **Tijdens de opname**

Houd tijdens uw opname rekening met het volgende:

- U mag geen gebruik maken van de beugel boven uw ziekenhuisbed (de papegaai), want daarbij spant u uw buikspieren aan
- Het is belangrijk dat u de ademhalingsoefeningen uitvoert. Deze oefeningen heeft u eerder al meegekregen en u vindt de oefeningen in een video via deze QR-code. Open de camera op uw mobiele telefoon en scan de code om de video te zien.
- Til niet te zwaar (in elk geval niet zwaarder dan 5 kilo)
- Als u wilt opstaan, ga dan eerst op uw zij liggen en kom daarna omhoog. Zo belast u uw buik minder.
- Voordat u met ontslag gaat bent u in staat om:
  - Zelfstandig veilig op de gang te lopen.
  - Zo nodig op te hoesten en te ademen met een diepe buikademhaling.



### **Na de opname**

Ook als u weer thuis bent, moet u rekening houden met een aantal dingen:

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, zoals dagelijks wandelen
- Vermijd de eerste 6 weken sporten waarbij u uw buikspieren moet gebruiken
- Niet zwaar tillen (niet meer dan 5 kilo) tot 6 weken na de operatie
- Doe geen zware huishoudelijke werkzaamheden (stofzuigen, dweilen of de ramen wassen) de eerste 4 weken
- U mag wel traplopen

### *Luister naar uw lichaam*

Na de operatie kunt u zich vermoeider voelen. Luister goed naar uw lichaam. Uw lichaam geeft aan wat u wel en niet aan kunt. Als u zich voelt opknappen, kunt u geleidelijk aan uw activiteiten uitbreiden.

### *Uit bed*

Probeer minimaal 8 uur per dag uit bed te zijn. Als u niet in staat bent om uit bed te komen, probeer dan zoveel mogelijk rechtop in bed te zitten.

### *Wandelen en fietsen*

Wandel minimaal 3 keer per dag een stukje. Wandelen en fietsen mag direct weer bij thuiskomst. Verspreid de activiteiten over de dag.

### *Sporten*

Vermijd de eerste 6 weken sporten waarbij uw buikspieren gebruikt worden. Zodra de wond dicht is kunt u weer zwemmen.

## **Oefeningen**

### *Vanaf dag 1 na de operatie*

Oefeningen waarbij de buikspieren worden aangespannen mag u de eerste 6 weken niet uitvoeren. Als u merkt dat u niet doorademt of de adem inhoudt tijdens een oefening, voer deze oefening de eerste 6 weken dan **niet** uit. De buikspieren worden dan aangespannen.

Alle oefeningen kunt u doen op geleide van de pijn. Bij pijn moet u stoppen. In de sportschool kunnen alle oefeningen worden uitgevoerd zolang de buikspieren hier niet bij worden aangespannen.

Denk verder aan:

- Als u wilt opstaan, ga dan eerst op uw zij liggen en kom daarna omhoog. Zo belast u uw buik minder.
- Ga regelmatig even op een stoel zitten.
- Blijf ademhalingsoefeningen doen.

### *Week 6 na de operatie*

Na 6 weken mag u oefeningen doen waarbij uw buikspieren wel worden aangespannen. Bouw deze oefeningen geleidelijk aan op. Dit kunnen oefeningen zijn zoals:

- Knie heffen op de stoel



- Rechte buikspieren trainen op de stoel (hol en bol maken van de rug)
- Opdrukken tegen de muur

### *Vanaf week 9 na de operatie*

- Opstaan en zitten
- Rechte buikspieren in lig
- Schuine buikspieren in lig

## **Beweegmakelaars**

Als u op zoek bent naar een passende beweegmogelijkheid kan een beweegmakelaar u hierbij helpen. De beweegmakelaar heeft een compleet overzicht van alle partijen die zich bezighouden met het aanbieden van sport en bewegen in de omgeving. Samen bekijken jullie welke vorm van bewegen het beste bij u past.

U kunt contact opnemen met een beweegmakelaar:

### *Oost Gelre*

Mail: [beweegmakelaar@oostgelre.nl](mailto:beweegmakelaar@oostgelre.nl)

Telefoon: 06 - 19 91 06 91

### *Berkelland*

Mail: [info@sportfederatieberkelland.nl](mailto:info@sportfederatieberkelland.nl)

Telefoon: 0545 - 47 67 27

### *Winterswijk*

Mail: [beweegmakelaar@winterswijk.nl](mailto:beweegmakelaar@winterswijk.nl)

Telefoon: 06 - 23 79 25 29

## **Vragen**

Als u vragen heeft na het lezen van deze folder, kunt u contact opnemen met het secretariaat van Revalidatiegeneeskunde. Zij zijn bereikbaar via telefoonnummer 0543 - 54 42 55.

Bezoekadres:  
Beatrixpark 1  
7101 BN Winterswijk

Postadres:  
Postbus 9005  
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44  
[info@skbwinterswijk.nl](mailto:info@skbwinterswijk.nl)  
[www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)