

Oefeningen na een open hartoperatie

In deze folder leggen we de oefeningen uit, die na een open hartoperatie belangrijk zijn.

Belangrijke punten:

- U heeft een open hartoperatie gehad.
- De oefeningen verminderen pijn en stijfheid.
- Het is belangrijk de oefeningen de eerste 6 weken na de operatie te doen.
- Doe de oefeningen 3 keer per dag.
- Bouw de oefeningen rustig op.
- Doe niet teveel in één keer.
- Stop direct als u duizelig wordt.
- Heeft u vragen? Bel naar 0182 - 50 54 35 of mail hartrevalidatie@ghz.nl.

Waarom oefeningen na een open hartoperatie?

U heeft een open hartoperatie gehad. Hierdoor kunnen spieren en gewrichten in uw borst pijnlijk en stijf aanvoelen. Het is belangrijk om de eerste 6 weken na de operatie oefeningen te doen.

Het doel van de oefeningen is om:

- Pijn en stijfheid in uw nek, schouders en borst te verminderen;
- De beweeglijkheid en doorbloeding van uw bovenlichaam te verbeteren.

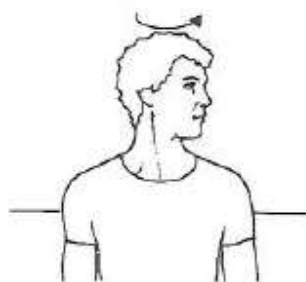
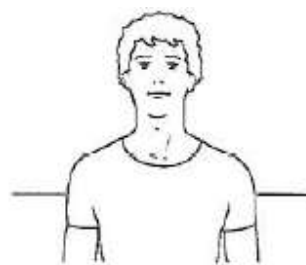
Belangrijk

- Bouw de oefeningen rustig op.
- Doe niet teveel in één keer.
- Stop direct als u duizelig wordt.

Tip: Doe de oefeningen 3 keer per dag.

Oefening 1: Hoofd draaien

- Ga rechtop zitten en trek de kin iets in.
- Draai het hoofd LANGZAAM naar rechts.
- Draai daarna langzaam terug.
- Doe hetzelfde naar links.
- Forceer niet; de beweging moet soepel gaan.
- Doe de oefening 5 keer.



Oefening 2 : Hoofd kantelen

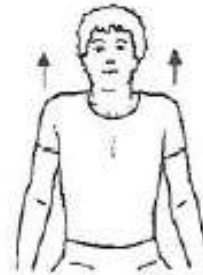
- Ga rechtop zitten. Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
- Breng uw linkeroor richting uw linkerschouder totdat u een lichte spanning voelt. Houd dit 1 tot 10 seconden vast. Ga terug naar het midden.
- Doe hetzelfde naar rechts.
- Doe de oefening 5 keer.

Let op: Beweegt u uw hoofd naar rechts, zorg dan dat de linkerschouder goed laag blijft!
Beweegt u uw hoofd naar links, zorg dan dat de rechterschouder goed laag blijft!



Oefening 3 : Schouders ophalen

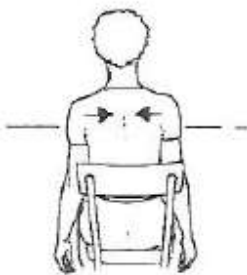
- Ga rechtop zitten of staan. Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
- Trek uw schouders op, houd even vast en laat ze weer los.
- Doe de oefening 10 keer.



Oefening 4: Schouderbladen naar elkaar toe trekken

- Ga rechtop zitten of staan. Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
- Trek uw schouderbladen naar elkaar toe, maar blijf binnen de pijngrens.
- Houd 5 seconden vast en laat rustig los.
- Doe de oefening 10 keer.

Let op: Houd uw schouders laag tijdens de oefening.



Oefening 5: Schouders draaien

- Ga rechtop zitten. Laat de armen ontspannen langs uw lichaam hangen
- Beweeg uw schouders in een rollende beweging omhoog, naar achteren en naar beneden.
- Doe de oefening 5 keer met het draaien van de schouders naar achteren.
- Doe de oefening 5 keer met het draaien van de schouders naar voren.



Oefening 6: Zijwaarts buigen

- Ga rechtop zitten of staan.
- Beweeg het bovenlichaam zo ver mogelijk zijwaarts zonder te draaien.
- Kom langzaam terug en doe hetzelfde naar de andere kant.
- Doe de oefening 5 keer.



Heeft u vragen?

Neem dan contact op met de coördinator hartrevalidatie telefoonnummer:

(0182) 50 54 35 of mail hartrevalidatie@ghz.nl

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182 - 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
april 2025
05.05.058