

Fysiotherapie/Hartrevalidatie/Cardiologie

Oefeningen na een open hartoperatie

Inleiding

U hebt een open hartoperatie ondergaan. Hierdoor kan het zijn dat de spieren en gewrichten van uw borstkas pijnlijk en stijf aanvoelen.

Daarom is het belangrijk in ieder geval de eerste zes weken na de operatie een aantal specifieke oefeningen te doen. De fysiotherapeuten van de afdeling Cardiologie hebben voor u een oefenprogramma opgesteld.

Doel

Het doel van de oefeningen is het verminderen van klachten van pijn en stijfheid van uw nek, schouders en borstkas. Daarnaast het bevorderen van de bewegelijkheid en doorbloeding van het bovenlichaam.

Oefenprogramma

Voor alle oefeningen geldt een rustige opbouw. Doe niet teveel tegelijk. Het is niet de bedoeling dat uw klachten verergeren. Stop bij duizeligheid.

U kunt de oefeningen elke dag doen. Het liefst drie keer.

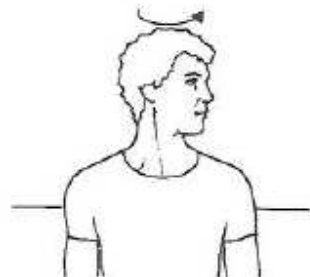
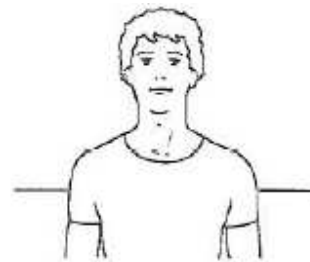
Het programma bestaat uit twee delen en in totaal achtoefeningen.

Deel 1 zijn vijf relatief makkelijke oefeningen. Als deze goed gaan kunt u de drie oefeningen van deel 2 erbij gaan doen.

Deel 1

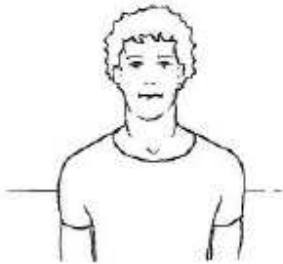
Oefening 1

- Uitgangshouding: Ga rechtop zitten en trek de kin iets in.
- Uitvoering: Draai het hoofd LANGZAAM naar rechts. Draai weer terug en doe hetzelfde naar links. Niet forceren, de beweging moet makkelijk gaan.
- Herhaal 5 keer, links en rechts.
- Opmerking: Het is niet de bedoeling dat u duizelig wordt tijdens deze oefening!



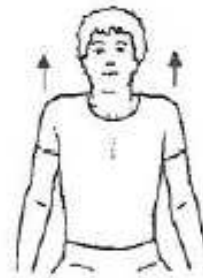
Oefening 2

- Uitgangshouding: Ga rechtop zitten. Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.
- Uitvoering: Beweeg het linkeroor richting de linkerschouder totdat u spanning voelt. Houd 1 tot 10 tellen vast en ga weer terug. Doe hetzelfde voor de rechterkant.
- Herhaal 5 keer.
- Opmerking: Beweegt u uw hoofd naar rechts, zorg dan dat de linkerschouder goed laag blijft! En andersom.



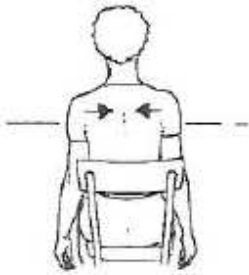
Oefening 3

- Uitgangshouding: Ga rechtop zitten of staan.
- Uitvoering: Trek de schouders op en laat de armen los langs het lichaam hangen. Voel de spanning in de nek - schouderspieren. Laat dan de schouders los.
- Herhaal 10 keer.



Oefening 4

- Uitgangshouding: Ga rechtop staan of zitten en laat de armen ontspannen hangen.
- Uitvoering: Trek de schouderbladen naar elkaar toe. Blijf binnen de pijngrenzen! Houd 5 tellen vast en bouw dit op. Ontspan door rustig los te laten.
- Herhaal 10 keer.
- Opmerking: De schouders blijven laag!



Deel 2 Oefening 6

- Uitgangshouding: Ga rechtop staan. Breng beide handen richting de schouders.
- Uitvoering: Draai grote kringen met de ellebogen alsof u aan het roeien bent. Achteruit en vooruit draaien.
- Herhaal 5 tot 10 keer.



Oefening 5

- Uitgangshouding: Ga rechtop zitten. Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen
- Uitvoering: Beweeg de schouders omhoog, naar achteren en naar beneden in een rollende beweging. Herhaal 10 keer.
- Opmerking: rol eerst een paar keer naar achteren; daarna even vaak naar voren rollen.

Oefening 7

- Uitgangshouding: Ga rechtop zitten. Leg de handen losjes in de nek. Houd de bovenarmen horizontaal.
- Uitvoering: Beweeg de ellebogen zo ver mogelijk naar voren. Beweeg dan de ellebogen zo ver mogelijk naar achteren. Houd 5 tellen vast en ga weer terug.
- Herhaal 5 tot 10 keer.
- Let erop dat de bovenarmen horizontaal blijven!

- Opmerking: U mag wat rek in de spieren rond het borstbeen en schouderbladen voelen. Binnen de pijngrenzen blijven!



Vragen?

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Voor vragen over of voor problemen met uw revalidatieprogramma kunt u terecht bij de coördinator hartrevalidatie telefoonnummer: (0182) 50 54 35

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
 productie : Marketing & Communicatie
 juni 2020
 05.05.058

Oefening 8

- Uitgangshouding: Ga rechtop zitten of staan.
- Uitvoering: Beweeg het bovenlichaam zo ver mogelijk zijwaarts zonder het lichaam te draaien. Kom langzaam terug en wissel van richting.
- Herhaal 5 keer, links en rechts.

