

Previt oefenschema Colorectale Chirurgie

Het is altijd verstandig om zo fit mogelijk aan een operatie te beginnen. Over het algemeen geldt: 'hoe fitter erin, hoe fitter eruit'. Om binnen een aantal weken fysiek fitter te worden, zult u serieus gaan trainen. Dit oefenschema helpt u met:

- Beweegerichtlijnen
- Spierkrachttraining
- HITT-training
- Ademhalingsoefeningen

Met deze oefeningen en tips kunt u op een eenvoudige en plezierige manier werken aan uw gezondheid!

Beweegerichtlijnen

Wat zijn ze en hoe blijf u in beweging?

Het is belangrijk om aan de Beweegerichtlijnen te voldoen om gezond te blijven. Deze richtlijnen geven aan hoeveel en hoe vaak u moet bewegen. Voor volwassenen geldt:

- **Beweeg minstens 30 minuten per dag matig intensief**, zoals wandelen, fietsen of zwemmen.
- **Doe drie keer per week spier- en botversterkende oefeningen**, zoals krachttraining, yoga of tuinieren.
- **Doe drie keer per week de HIIT-training**, dat is een intensieve conditietraining
- **Vermijd lang stilzitten**, door bijvoorbeeld elk uur even op te staan en te bewegen.
- **Werk aan balans**: Senioren wordt aangeraden balansoefeningen te doen om vallen te voorkomen, zoals tai chi of balansoefeningen thuis.

Hoe kun u aan de richtlijnen voldoen?

Kies activiteiten die u leuk vindt, zodat het makkelijker is om het vol te houden.

Luister naar uw lichaam en bouw beweging rustig op.

Naast sporten zijn er veel dagelijkse activiteiten waarmee u meer beweegt, zoals:

- **Wandelen**: Maak wandelen onderdeel van uw dag. Maak bijvoorbeeld een wandeling naar de supermarkt of door de buurt. Parkeer wat verder weg van de ingang. Loop tijdens een telefoongesprek. Probeer niet alles in één keer te doen. Loop vaker kleine stukjes.
- **Fietsen**: Kies voor de fiets in plaats van de auto voor korte afstanden.
- **Huishoudelijke taken**: Stofzuigen, dweilen of ramen lappen zorgen ook voor beweging.
- **Tuinieren**: Harken, schoffelen of planten water geven is goed voor uw spieren.
- **Spelen met kinderen**: Rennen, tikkertje spelen of samen buitenspelen.
- **Traplopen**: Neem de trap in plaats van de lift.
- **Klussen**: Schilderen, meubels verplaatsen of andere klusjes zijn actieve bezigheden.
- **Balansoefeningen**: Oefeningen zoals op één been staan of tai chi helpen uw evenwicht te verbeteren.

www.meandermc.nl
mijnmeander.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

Spijkrachttraining

Naast dagelijks 30 minuten bewegen, zoals wandelen of fietsen, is het belangrijk om uw spieren sterk te houden. Spijkrachttraining helpt u om sterker een operatie in te gaan en sneller te herstellen.

Doe drie keer per week spijkrachtoefeningen volgens dit schema. Er zijn 2 schema's, wissel deze elke week af. Train niet drie dagen achter elkaar. Uw spieren hebben tijd nodig om te herstellen. Neem minstens één rustdag tussen de trainingen.

Doe elke oefening 3 keer met 12 herhalingen. Neem tussendoor 1 minuut rust.

Let op: sommige oefeningen voelen zwaarder dan andere. Dit is normaal en verschilt per persoon. Het is belangrijk dat u beweegt en oefeningen doet op een zwaarte die past bij uw niveau en doelen. U kunt de zwaarte van de oefeningen aanpassen. Onder de beschrijving van de oefeningen kunt u lezen hoe u dit doet.

Oefenschema 1

Oefening 1: Opstaan en zitten vanuit een stoel

Zorg dat u recht komt te staan met de stoel achter u. Buig uw knieën, beweeg uw heupen naar achteren en leun met uw bovenlichaam wat naar voren, eigenlijk alsof u in de stoel wilt gaan komen zitten. Kom vervolgens zo dicht mogelijk bij het zitvlak zonder daadwerkelijk te komen zitten. Houdt dit ongeveer 2 seconden vast. Zorg er vervolgens voor dat u weer komt te staan door been/bilspieren weer aan te spannen. Herhaal deze oefeningen, waarbij u ervoor zorgt dat u uw rug recht houdt.

Oefening 2: Opdrukken tegen de muur

Zorgt dat u rechtop staat met het gezicht richting de muur. Zet eerst een stap naar achteren en plaats vervolgens u handpalmen op schouderhoogte op de muur. Let hierbij op dat uw armen iets breder staan dan uw schouders op de muur. Houdt vervolgens uw lichaam recht en span uw bilspieren aan. Buig hierna uw ellebogen en breng de borst richting de muur. Zorg hierbij dat u lichaam over het gehele traject helemaal recht blijft. Streck hierna weer de armen en duw uw borst van de muur af.

Oefening 3: Op- en afstappen van traptrede/step/opstap

Ga voor een trap, step of opstap staan. Plaats hierbij één voet op de trede en zodra u stabiel staat, plaats hierna ook de andere voet erbij. Vervolgens plaats u één voet weer van de trede af en hierna ook de andere voet. Herhaal deze stappen, waarbij u vervolgens met het andere been eerst begint.

Oefening 4: Optillen van voorwerpen vanuit stand

Benodigde materialen: twee gelijke gewichten, denk hierbij bijvoorbeeld aan twee tassen met een flesje water erin
Zorg ervoor dat u uw ellebogen dicht langs het lichaam houdt. Zak hierbij door de knieën, beweeg de heupen naar achteren en pak met een lichte buiging in de ellebogen beide tassen/gewichten. Trek vervolgens uw lichaam recht door uw bilspieren aan te spannen. Houdt hierbij de armen in een lichte buiging. Herhaal deze stappen zoals is aangegeven.

Oefening 5: Armen heffen in stand

Benodigde materialen: twee gelijke gewichtjes/twee flesjes water

Ga rechtop staan met de borst naar voren en de schouders naar achteren. Buig vervolgens uw ellebogen en breng het gewicht naar de schouders. Duw vervolgens het gewicht omhoog, waarbij u armen volledig in strekking komen (alsof u juicht). Let hierbij goed op dat uw rug niet hol trekt. Laat het gewicht zakken tot schouderhoogte en herhaal de hierboven genoemde stappen.

Oefenschema 2

Oefening 1: Lunges

Maak een grote pas met eerst uw rechterbeen naar voren, zodat één voet voor en één voet achter staat. Laat dan vervolgens uw heupen recht naar beneden zakken, waarbij uw knieën in 90 graden gebogen zijn, uw achterste hiel van de grond komt en het scheenbeen van uw voorste been verticaal is. Duw uzelf dan weer naar uw beginpositie terug en herhaal deze stappen. Herhaal deze stappen ook met het linkerbeen voor.

Oefening 2: Heffen van schouders met gewicht

Zorg dat je rechtop staat met de borst goed naar voren. Houd de gewichtjes in uw hand en haal vervolgens uw schouders op richting de oren en houdt dit even vast en ontspan de schouders vervolgens weer. Herhaal deze stappen.

Oefening 3: Brug maken in liggende houding

Ga op uw rug liggen met de armen langs uw zij en buig uw knieën, waarbij de voeten plat op de grond blijven. Druk vervolgens de voeten in de grond en til uw heupen op. Probeer uw heupen goed te strekken, zodat u een rechte lijn hebt van uw schouders tot uw knieën. Laat uw heupen vervolgens weer gecontroleerd zakken en herhaal deze stappen.

Oefening 4: Zijwaarts heffen armen

Benodigde materialen: twee gelijke gewichtjes/twee flesjes water

Ga rechtop staan met de borst naar voren en de schouders naar achteren met een gewicht in beide handen. Houd de armen in uw zij met de handpalmen naar voren gericht. Beweeg uw armen zijwaarts omhoog, waarbij de duimen omhoog gericht zijn. Zorg voor een gecontroleerde beweging naar de beginpositie. Houd uw schouderbladen naar achteren en naar beneden gedurende de gehele oefening.

Oefening 5: Op de tenen staan

Houd u vast aan een stevige ondersteuning en zet uw voeten op heupbreedte uit elkaar. Houd uw knieën recht, kom op uw tenen staan en beweeg omhoog. Controleer de beweging bij de beweging terug.

Het aanpassen van de zwaarte van oefeningen spierkrachtmeting

Het is belangrijk dat u beweegt en oefeningen doet op een zwaarte die past bij uw niveau en doelen. Om dit te meten, kunt u elke oefening een score geven van 0 tot 10 (BORG-score) om aan te geven hoe zwaar de oefening voelt:

0	Niet voelbaar
0,5	Heel erg licht
1	Erg licht
2	Licht
3	Matig
4	Redelijk zwaar
5	Zwaar
6	
7	Erg zwaar
8	
9	
10	Heel erg zwaar, maximaal

De score laat u zien of de zwaarte van de oefening goed is:

- 0-3: Te licht
- 4-5: Goede zwaarte
- 6-10: Te zwaar

Als u merkt dat de zwaarte niet goed is, kunt u de oefeningen aanpassen. Hieronder leest u hoe u oefeningen zwaarder of lichter kunt maken.

Oefeningen zwaarder maken

- Meer herhalingen
Voer meer herhalingen uit van de oefening. Als u bijvoorbeeld normaal 10 herhalingen doet, probeer er dan 12 of 15 te doen.
- Meer gewicht
Voeg extra gewicht toe, zoals een gewichtje, waterflesje of een zware rugzak.

Oefeningen lichter maken

- Minder herhalingen
Voer minder herhalingen uit als de oefening te zwaar voelt.
- Minder gewicht
Gebruik lichter gewicht of oefen zonder extra gewichten.
- Meer rust

Neem langere pauzes tussen de oefeningen, zodat u beter kunt herstellen.

HIIT-training

Naast dagelijks 30 minuten matig intensief bewegen, zoals wandelen of fietsen, is spierkrachttraining belangrijk om uw spieren sterk te houden. Voor een operatie zorgt spierkrachttraining ervoor dat u sterker de operatie ingaat en sneller herstelt.

U volgt twee keer in de week een intensieve training in het ziekenhuis. Het is belangrijk om ook een derde keer thuis een HIIT-training te doen. Dit helpt om uw vooruitgang te behouden en uw resultaten te verbeteren. Dit oefenschema helpt u om in korte tijd intensief te trainen.

Elke oefening duurt 20 seconden, gevolgd door 10 seconden rust.
Dit herhaalt u 8 keer per oefening. In totaal 4 minuten per oefening.
Tussen de oefeningen neemt u 1-2 minuten rust.

U heeft geen speciale apparaten nodig. U kunt een stoel, muur of flesjes water (als lichte gewichten) gebruiken om de oefeningen aan te passen.

De oefeningen mogen vermoeiend zijn. Streef naar een Borg-score van 6-7 op een schaal van 0 tot 10. Waarbij 0 geen enkele moeite is en 10 niet uitvoerbaar. Als de training te licht of te zwaar aanvoelt, lees dan onder de oefeningen hoe u de zwaarte kunt aanpassen.

Oefenschema HIIT-training

Oefening 1: Staand Marcheren met Armen Bewegen

1. Til afwisselend uw knieën op (zoals bij marcheren).
2. Beweeg uw armen ritmisch op en neer.

Oefening 2: Wand Push-Ups

1. Plaats beide handen op schouderbreedte tegen een muur.
2. Buig uw ellebogen en laat uw borst naar de muur zakken.
3. Duw uzelf gecontroleerd terug.

Alternatief: Voor meer uitdaging kunt u push-ups doen met uw handen op een stevige tafel.

Oefening 3: Stoel Squats

1. Sta rechtop voor een stoel met uw voeten op heupbreedte.
2. Buig door uw knieën tot u bijna zit.
3. Sta gecontroleerd weer op.

Alternatief: Gebruik de stoel ter ondersteuning door de armluning vast te houden.

Oefening 4: Armcirkel met Lichte Gewichten

1. Pak lichte gewichten (bijvoorbeeld flesjes water).
2. Strek uw armen zijwaarts uit.
3. Maak kleine cirkels in de lucht, afwisselend met de klok mee en tegen de klok in.

Alternatief: Voer de oefening uit zonder gewichten als dat prettiger is.

Oefening 5: Step up

1. Sta rechtop met uw voeten op heupbreedte.
2. Stap met uw rechtervoet op de trede, en breng uw linkervoet erbij.
3. Herhaal dit vervolgens door nu het linkerbeen eerst op de trede te brengen en vervolgens rechts erbij.
4. Gebruik uw armen om balans te houden.

Alternatief: Om het lichter te maken kunt u ook alleen 1 voet op de trede brengen en dit vervolgens afwisselen met de andere voet.

Het aanpassen van de zwaarte van oefeningen

Het is belangrijk dat u beweegt en oefeningen doet op een zwaarte die past bij uw niveau en doelen. Om dit te meten, kunt u elke oefening een score geven van 0 tot 10 (BORG-score) om aan te geven hoe zwaar de oefening voelt:

0	Niet voelbaar
0,5	Heel erg licht
1	Erg licht
2	Licht
3	Matig
4	Redelijk zwaar
5	Zwaar
6	
7	Erg zwaar
8	
9	
10	Heel erg zwaar, maximaal

De score laat u zien of de zwaarte van de oefening goed is:

- 0-5: Te licht
- 6-7: Goede zwaarte
- 8-10: Te zwaar

Als u merkt dat de zwaarte niet goed is, kunt u de oefeningen aanpassen. Hieronder leest u hoe u oefeningen zwaarder of lichter kunt maken.

Oefeningen zwaarder maken

- Meer herhalingen
Voer meer herhalingen uit van de oefening. Als u bijvoorbeeld normaal 10 herhalingen doet, probeer er dan 12 of 15 te doen.
- Meer gewicht
Voeg extra gewicht toe, zoals een gewichtje, waterflesje of een zware rugzak.

Oefeningen lichter maken

- Minder herhalingen
Voer minder herhalingen uit als de oefening te zwaar voelt.
- Minder gewicht
Gebruik lichter gewicht of oefen zonder extra gewichten.
- Meer rust

Neem langere pauzes tussen de oefeningen, zodat u beter kunt herstellen.

Ademhalingsoefeningen

Na een grote operatie kunnen er problemen met de longen ontstaan. Dit noemen we longcomplicaties. Door minder bewegen en oppervlakkig ademen kan er slijm in de longen blijven zitten. Dit kan leiden tot een longontsteking of benauwdheid. Ook kan ademen moeilijker worden door pijn.

Sommige mensen hebben een hoger risico op longcomplicaties, zoals rokers, ouderen, mensen met overgewicht of een longziekte zoals COPD.

U kunt longcomplicaties helpen voorkomen door al vóór de operatie in beweging te blijven, bijvoorbeeld door te wandelen of te fietsen. Stoppen met roken helpt ook om de kans op complicaties te verkleinen.

Daarnaast is het belangrijk om drie keer per dag ademhalingsoefeningen te doen. Zo raakt u gewend aan de oefeningen die u na de operatie ook nodig heeft.

Onderstaande ademhalingsoefeningen zijn gericht op het vergroten van het longvolume en het verwijderen van slijm uit de luchtwegen. Blijf regelmatig bewegen, ook dit bevordert het ophoesten van slijm. Herhaal de oefeningen ieder uur.

Meer longvolume

1. Diep inademen

Adem rustig door de neus in, zorg ervoor dat de inademing minimaal 3 tellen duurt. Adem hierna rustig en diep uit met getuïte lippen. U kunt eventueel tussendoor kort pauzeren. 5 keer herhalen.

2. Adem vasthouden

Adem zo diep mogelijk in door de neus. Houd de adem 4 tellen vast op het hoogste punt. Adem hierna rustig en diep uit met getuïte lippen. U kunt eventueel tussendoor kort pauzeren. 5 keer herhalen.

Slijm uit de luchtwegen

3. Huffen

Adem diep in en stoot de lucht kort en krachtig uit met de mond en keel wijd open (alsof u brillenglazen bevochtigt). Indien u door het huffen een hoestprikkel krijgt, probeer dan goed door te hoesten zodat het slijm uit de luchtwegen kan komen. U kunt variëren met de hoeveelheid lucht die u inademt en de kracht en snelheid waarmee u uitademt. 5 keer herhalen.

4. Hoesten

Hoest zo krachtig mogelijk om het slijm uit de luchtwegen te krijgen. U mag het slijm uitspugen of doorslikken.

ADEMHALINGSOEFENINGEN

Herhaal de hele cirkel elk uur 3 keer



Scan QR code voor de oefeningen op video

1. Diep inademen
5 keer herhalen



2. Diep inademen
en de adem 4
tellen vasthouden
5 keer herhalen

Enkele minuten rust

4. Hoesten



3. Huffen
5 keer herhalen

