Beter voorbereid

voor een sneller herstel

"Een chirurgische ingreep vergt, net als een marathon, een forse fysiologische inspanning. Een goede fysieke voorbereiding is dus van belang, vooral voor de kwetsbare patiënt."

Prof. dr. Jelle Ruurda
Chirurg in het UMC Utrecht

Stappenplan

Stap 1. Intake binnen 48 uur
- De meeste patiënten worden tussen de 2 en 3 weken na het bezoek aan de anesthesioloog geopereerd
- Een snelle afspraak voor de fysiotherapeutische intake is daarom essentieel om nog effecten van training te mogen verwachten

Stap 2. Metingen tijdens de intake
- Test aeroob vermogen (6 minuten wandeltest of steep ramp test)
- Krachttest (1 herhalingsmaximum (1RM) armen / benen)

Stap 3. Training
- 2x/week begeleide training gericht op het kunnen lopen van 6 verdiepingen, *zie ommezijde*
- Adviseer de patiënt zo snel mogelijk na de operatie te starten met ademhalingsoefeningen, uit bed te komen en te wandelen/bewegen

Stap 4. Herhaal je metingen vlak voor de ziekenhuisopname
- Geef de testresultaten mee aan de patiënt voor de fysiotherapeut in het ziekenhuis

- Eiwitrijke voeding
- Verminderen van alcoholconsumptie
- Stoppen met roken
- Voldoende beweging
- Spierversterkende oefeningen

Wat is Beter Voorbereid?
Beter Voorbereid is een wetenschappelijk onderzoek naar een smartphone app met adviezen voor fysieke voorbereiding op een operatie. De Beter Voorbereid app geeft adviezen over voeding, bewegen, roken en alcoholgebruik vóór en ná een operatie.

Patiënten die i) deelnemen aan ons onderzoek, ii) niet voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) én iii) een verminderde spierfunctie hebben, worden in overleg met de patiënt doorverwezen naar een fysiotherapeut in de buurt.

Beter voorbereid

voor een sneller herstel

"Het doel van preoperatieve training is niet het behandelen van iemands klacht, maar het verbeteren van de conditie en spierkracht om de verhoogde metabole vraag na de operatie beter aan te kunnen."

Edwin Geleijn
Fysiotherapeut in het Amsterdam UMC

Trainingsschema

Krachttraining

- Meerdere grote spiergroepen: 70-80% 1RM
- Per spiergroep 2 sets van 8-12 herhalingen
- Substitutie: Train vooral de benen indien armen niet (ook) kunnen

Hoog intensieve conditietraining

- 4 tot 8 bouts van 30 sec hoog intensieve cardio training, bv. fietsen of steppen (BORG 5 tot 7/10 of 40-50% steep ramp wattage)
- 1 minuut actief herstel, bv. rustig wandelen (BORG 3/10) na elke bout
- Substitutie: train op een lagere BORG en/of maak de bouts/pauze wat langer

Ademhalingsoefeningen (bij hart-, long- of buikoperaties)

- 10x diep inademen - 3 seconden vasthouden – normaal uitademen
- 3x hoesten en/of huffen
- De patiënt kan dit voor de operatie oefenen om ná de operatie elk wakker uur uit te voeren. Doe deze oefeningen zoveel mogelijk in zit

Thuistraining volgens NNGB

- 30 minuten per dag matig intensieve inspanning (fietsen, wandelen, tuineren)
- 2x per week spier- en botversterkende oefeningen (steppen/traplopen, opstaan vanuit stoel, squats)

Tips:
- Betrek familie/naasten bij de thuistraining voor hogere therapietrouw
- Samen oefenen is leuker dan alleen, ook op 1,5 m afstand
- Bel na bij missen afspraak
- Wijs de patiënt op de oefeningen in de app

"Ik weet van eerdere operaties dat spieren verslappen als je veel in bed ligt. Door van te voren veel te doen heb ik daar na de operatie veel profijt van gehad."

Angelien
Onderging een zware rugoperatie én heeft de app gebruikt vóór haar operatie