



# Revalidatie dagboek

T +32(0)89 32 50 50  
F +32(0)89 32 79 00  
info@zol.be

**Campus Sint-Jan**  
Schiepse bos 6  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**  
Bessemersstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Campus Maas en Kempen**  
Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

**Medisch Centrum André Dumont**  
Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk



Beste patiënt,

U ben opgenomen in dit ziekenhuis omwille van een thoraco-vasculair probleem.

Om u zo snel mogelijk en in de best mogelijke conditie terug naar huis te kunnen laten gaan wordt maximaal gebruik gemaakt van het bestaande herstelvermogen van het eigen lichaam door een zo kort mogelijke onderbreking van mobilisatie. Met andere woorden... er wordt zo snel mogelijk herstart met beweging en we gaan deze ook progressief uitbreiden.

Deze brochure fungeert ook als dagboek. U kan per dag noteren welk het verloop is, de bereikte doelstellingen, maar ook waarom bepaalde doelstellingen niet behaald werden.

Wij wensen u veel succes en plezier toe gedurende uw revalidatie!

Inhoudsverantwoordelijke: dr. G. Lauwers (Vaatchirurg) | Maart 2019

## INHOUDSTAFEL

- 1. Uw gegevens**
- 2. Beweging**
  - 2.1 Doelstellingen fysieke revalidatie
  - 2.2 Verloop revalidatie
- 3. Mobilisatieschema**
- 4. Fit-o-meter oefeningen**

# 01 UW GEGEVENS

Persoonlijke gegevens

Sticker patiënt

Behandelend arts

Diagnose

## 02 BEWEGING

Vroegtijdig bewegen voorkomt complicaties gerelateerd aan immobiliteit en vermindert de duur van uw verblijf hier in het ziekenhuis.

Bedrust wordt geassocieerd met meerdere schadelijke gevolgen zoals: verminderde conditie, verminderde spiermassa, verhoogd risico op longontsteking, enz. ... daarom is snel terug bewegen een belangrijke factor in uw herstel.

Snel opnieuw bewegen zorgt voor een behoud van spiermassa en heeft een helende werking op het lichaam. Bovendien is uit onderzoek gebleken dat wanneer u rechtop zit, de ademhaling beter is. Luchtweg infecties komen daardoor minder voor. Ook is de zuurstofvoorziening naar de wond beter en dat is gunstig voor de genezing.

Na de operatie wordt dan ook zo snel mogelijk gestart met de mobilisatie. De dag van de operatie moet u proberen eventjes rechtop in bed of in een stoel te zitten. Lage bloeddruk is de belangrijkste reden waarom mobiliseren niet lukt. De eerste keer dat u uit bed gaat, moet dit onder begeleiding van een verpleegkundige of kinesitherapeut. Zij of hij houdt de bloeddruk in de gaten tijdens het mobiliseren.

De dagen na de operatie breiden we gradueel de mobilisatie uit met oefeningen in en naast het bed tot uiteindelijk stappen in de gang, trappen doen en

fietsen op een hometrainer. Lichte en aangepaste inspanningen zijn immers volstrekt veilig.

Uiteraard is een goede pijnbestrijding van groot belang voor de mobilisatie. Geef duidelijk aan wanneer pijn u belemmert uit bed te komen. Wanneer u niet in staat bent uit bed te komen, probeer dan zoveel mogelijk rechtop in bed te zitten.

## 2.1 Doelstellingen

### Deelgebied Fysiek

- Optimaliseren inspanningsvermogen
- Overwinnen angst voor inspanningen
- Ontwikkelen van actieve leefstijl gericht op de beweegnorm

### Deelgebied Sociaal

- Hervatting werk
- Hervatting vrijetijdsbesteding / huishoudelijke taken
- Hervatting rol gezin / sociale relaties

## 2.2 Verloop revalidatie

### Dag voor de operatie:

Infosessie:

- Uitleg traject kinesitherapie
- Aanleren AH-oefeningen
- Uitleg gebruik dagboek

### Post-operatief:

- INTENSIEVE ZORGEN  
Respiratoire revalidatie
  - IPV
  - CPAP
  - Triflo

Early mobilisation

- recht zitten in bed
- recht zitten in zetel

- AFDELING  
Respiratoire revalidatie
  - IPV
  - CPAP
  - Triflo

Mobilisatie

- Transfer op kamer/gang
- Fietsen
- Trappen
- Fit-o-meter

Concreet: zie mobilisatieschema

# 03 MOBILISATIESCHEMA

	Opzitten	Transfer	Wandelen	Fietsen	Trappen	Fit-o-meter
<b>dag -1</b>						
<b>dag 0 OPERA- TIE</b>	Hoelang? ... min					
<b>dag 1</b>	Hoelang? ... min					
<b>dag 2</b>	Hoelang? ...  min	ja / nee	aantal meter:  750 m	Fiets  Duur: 10'  wattage: 0		aantal stations

Niet verwacht

te verwachten

optioneel

	Opzitten	Transfer	Wandelen	Fietsen	Trappen	Fit-o-meter
<b>dag 3</b>	Hoelang? ...  min  Hoeveel? ...  keer	ja / nee	aantal meter:    1500 m	Fiets    Duur: 10'   wattage: 10		aantal stations
<b>dag 4</b>	Hoelang? ...  min  Hoeveel? ...  keer	ja / nee	aantal meter:    2250 m	Fiets    Duur: 10'   wattage: 15		aantal stations
<b>dag 5</b>	Hoelang? ...  min  Hoeveel? ...  keer	ja / nee	aantal meter:    3000 m	Fiets    Duur: 15'   wattage: 15		aantal stations

Niet verwacht

te verwachten

optioneel

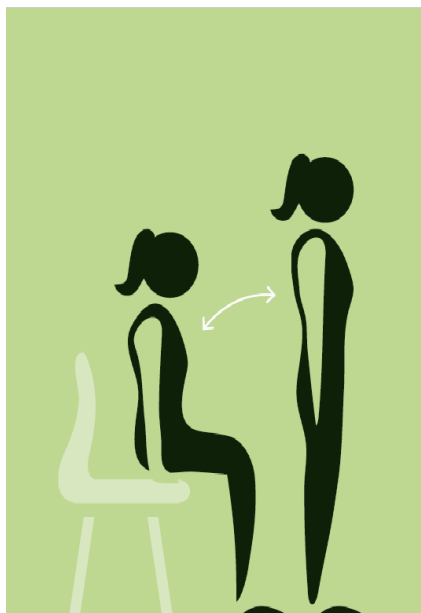


# 04 FIT-O-METER OEFENINGEN

## Krachtoefening vanuit een stevige stoel

### BOVENBEENSPIEREN

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel/
- Probeer je boeten plat op de grond te zetten.
- Hou je rug recht. Kijk recht naar voor/
- Steun met elke hand op de rand van de stoel/
- Ga rechtstaan/
- Laat je voeten staan en ga daarna rustig zitten. Probeer niet inde stoel te vallen.
- Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met één reeks: lukt dit vlot – ga naar 2 tot 3 reeksen)



### Wil je jezelf meer uitdagen?

- Probeer dan je handen voor je lichaam te houden. Als dat goed lukt ga je niet meer volledig zitten maar raak je slechts kort de stoel aan met je billen.
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

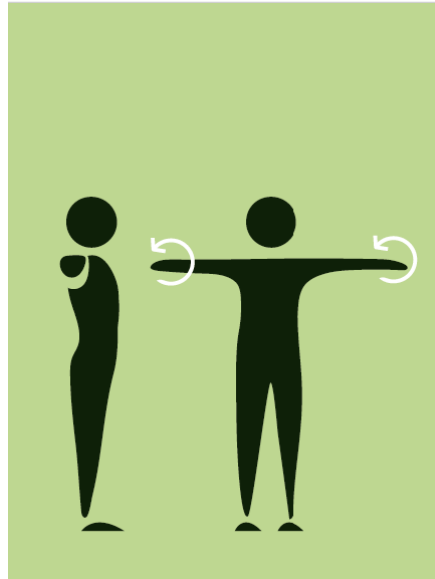
## Krachttoefening rechtopstaand

### SCHOUDERSPIEREN

- Ga rechtop staan
  - Voeten plat op de grond
  - Tenen wijzen naar voor.
  - De voeten staan op heupbreedte
  - Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- Streck je armen langs je lichaam. Laat je handen zo hoog komen als schouders/
- Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen.
- Draai kleine cirkels met je armen
- Hou dit 8 tot 10 tellen vol (start met één reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen)

### Wil je jezelf meer uitdagen?

- Neem dan in elke hand een flesje water vast.
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



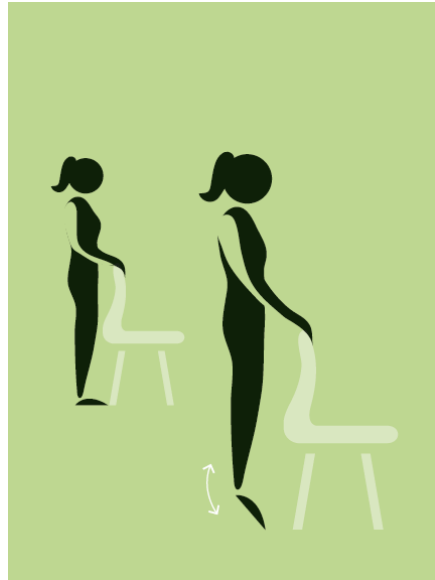
## Krachttoefening vanuit een stevige stoel

### KUITSPIEREN

- Ga achter een stevige stoel staan
- Hou de rugleuning van de stoel vast
  - Voeten plat op de grond
  - Tenen wijzen naar voor.
  - De voeten staan op heupbreedte
  - Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- Ga nu op je tenen staan
- Keer rustig terug maar laat je hielen de grond niet raken.
- Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met één reeks, lukt dit vlot ga naar 2 tot 3 reeksen)

### Wil je jezelf meer uitdagen?

- Probeer dit dan te doen zonder de stoel vast te houden.
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



## Krachttoefening rechtstaand

### ARM- EN BORSTSPIEREN

- Ga ongeveer 1 meter van een muur staan
- Ga rechtop staan
  - Voeten plat op de grond
  - Tenen wijzen naar voor.
  - De voeten staan op heupbreedte
  - Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- Plaats je handen op de muur
  - Hou de handen ter hoogte en breedte van de schouders
- Buig de ellebogen en ga met je neus naar de muur toe.
- Strek daarna de armen tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn.
- Hou de rest van het lichaam stil en hou je rug recht (vormspanning)
- Probeer dit 8 tot 12 keer (start met één reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen)

### Wil je jezelf meer uitdagen?

- Ga dan iets verder van de muur staan.
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.











[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be).