

# Fysiotherapie na buikwandcorrectie

## Inleiding

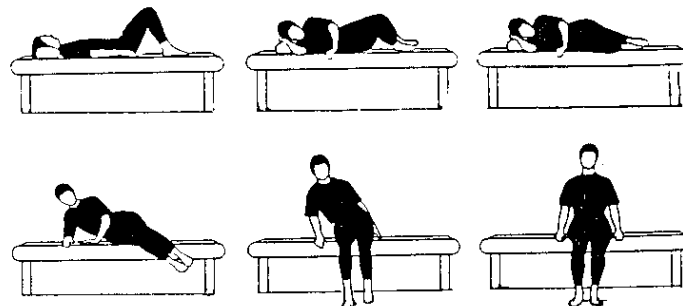
In deze folder vindt u instructies en uitleg over de revalidatie na een buikwandcorrectie. Dit is een standaard instructie, uw specialist kan andere afspraken met u hebben gemaakt.

Het belangrijkste is dat u luistert naar uw lichaam. Als er klachten ontstaan tijdens of na het bewegen is dit een teken dat u teveel heeft gedaan. Probeer de volgende keer dan minder lang of minder intensief te bewegen.

## Belasting na buikwandreconstructie

### Eerste maand (week 0 - week 4)

In deze periode is het belangrijk dat u altijd de breukband om heeft. Deze ontlast de buik zodat het 'matje' in de buik de mogelijkheid heeft om goed vast te groeien. Probeer de rechte buikspieren niet te veel aan te spannen, kom bijvoorbeeld altijd via uw zij in en uit bed.



Het is belangrijk dat u deze periode rustig beweegt, bijvoorbeeld wandelt of fietst op de hometrainer. Begin met ongeveer 15 - 20 minuten en bouw dit per week uit met maximaal 10 minuten. Houd een Borg-score van maximaal 10 aan. Deze tabel vindt u verderop in deze folder.

Het huishouden moet u in deze periode aan iemand anders overlaten. U mag namelijk geen zwaar duw-, til- en trekwerk doen.

### **Tweede maand (week 4 – week 8)**

Na vier weken bouwt u het dragen van de breukband af. Laat de breukband eerst 's nachts een aantal uren los. Na zes weken mag u de breukband ook overdag minder dragen. Begin door op rustige momenten de breukband af te doen. Probeer het dragen van de breukband met maximaal een half uur per dag af te bouwen.

**Let op: draag in deze periode bij inspanning de breukband wel!**

U mag licht huishoudelijk werk doen, maar schrobben en dweilen niet. Ook mag u korte stukjes autorijden. Afhankelijk van uw werkzaamheden mag u uw werk hervatten. **Fysieke belasting mag in deze periode nog niet.**

Onder begeleiding van de fysiotherapeut start u met het lichtjes aanspannen van de buikspieren. Liggend op uw rug met de benen opgetrokken en de voeten plat op de grond trekt u de navel in. Hierbij voelt u de aanspanning van de dwarse buikspieren aan de binnenzijde van de bekkenkam.



Ook mag u het wandelen en fietsen uitbouwen naar een Borgscore van 13. Verder mag u starten met lichte krachttraining voor armen en benen, waarbij de romp minimaal wordt belast. Vraag hiernaar bij uw fysiotherapeut.

### **Derde maand (week 8 – week 12)**

In deze periode mag u de buikwand meer aanspannen en uw activiteiten opbouwen. Ook de trainingen onder begeleiding van een fysiotherapeut worden uitgebreid. In deze periode wordt de buikwand in de training vooral nog indirect belast en aangespannen zonder te bewegen. U oefent zonder breukband.

Uw werkzaamheden graag in overleg met fysiotherapeut en werkgever verder uitbouwen.

### **Vierde maand ( week 12 – week 16)**

In deze periode draagt u de breukband niet meer en mag u alle activiteiten weer doen. Tijdens de trainingen wordt steeds meer de nadruk gelegd op het direct belasten van de buikwand. De trainingen worden zwaarder. Samen met uw fysiotherapeut werkt u toe naar weer volledig werken/sporten.

### Borg RPE-schaal

De Borg RPE-schaal is een schaal voor de zwaarte van een lichamelijke belasting. Het is een hulpmiddel om de mate van inspanning, de belastingsgraad en vermoeidheid in te schatten op een schaal van 6 tot 20.

Borgscore	Zwaarte inspanning
6	
7	Zeer zeer licht
8	
9	Zeer licht
10	
11	Tamelijk licht
12	
13	Redelijk zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Zeer zwaar
18	
19	Zeer zeer zwaar
20	

### Vergoeding fysiotherapie

Mogelijk verwijst de chirurg u door naar de fysiotherapeut om de buikwand te trainen en/of de conditie te verbeteren. Fysiotherapiebehandeling na een buikwandoperatie is niet standaard. Informeer bij uw ziektekostenverzekeraar of de behandeling wordt vergoed.

De behandeling tijdens uw ziekenhuisopname wordt standaard door uw verzekering gedekt.

### Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 – 59 56 20.

### Telefoonnummers en adressen

Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

#### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

#### Locatie Deurne

Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

#### Locatie Gemert

Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

