

## Fysiotherapie na een TAVI-hartklepoperatie

U bent opgenomen in het Amphia Ziekenhuis voor een TAVI-hartklepoperatie. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis wordt u onder andere begeleid door de fysiotherapeut. Samen met de fysiotherapeut gaat u werken aan uw herstel op het gebied van bewegen. In deze folder leest u informatie over het herstel, het belang van bewegen en wat u kunt verwachten na uw ontslag.

### Het belang van bewegen

Bewegen is goed voor uw lichaam. Het heeft een positieve invloed op de ademhaling, de bloedcirculatie, uw gewrichten, spieren en botten. Het verhoogt de weerstand en vermindert stress. Redenen genoeg om na de operatie zo snel mogelijk uit bed te komen en aan uw herstel te gaan werken. Dit doet u onder begeleiding van de fysiotherapeut.

De fysiotherapeut start op de eerste dag na de operatie met zijn of haar behandeling. Soms kan het gebeuren dat de arts na de operatie een tijdelijke pacemakerdraad aan de buitenkant plaatst. Deze draad komt uit uw lies en hoort bij het pacemakerkastje. In dit geval kunt u nog niet uw bed uit. Dit komt doordat de draad in uw lies niet mag buigen. Dit kan gebeuren wanneer u zou gaan zitten. Daarom is de rust belangrijk.

Wanneer u moet rusten in bed, neemt de fysiotherapeut met u een aantal ademhalingsoefeningen door. De fysiotherapeut zorgt ervoor dat u deze oefeningen zelfstandig kunt herhalen. Dit is om longproblemen te voorkomen. Het zorgt ervoor dat uw longen goed ontwikkelen en dat u mogelijk aanwezig slijm beter op kan hoesten.

Wanneer u géén pacemakerdraad in de lies heeft (of deze is al verwijderd), dan wordt u onder begeleiding uit bed gehaald om een stukje te gaan wandelen buiten de kamer. Als dit goed verloopt, hoort u van uw behandelend fysiotherapeut óf en hoe vaak u zelf die dag mag bewegen.

Op de dagen die hierop volgen wordt het bewegen uitgebreid: de afstand wordt langer, het traplopen wordt misschien geoefend en er wordt gekeken naar wat u nodig heeft voor als u weer thuis bent.

Houdt u er rekening mee dat u niet meteen de eerste dagen na de operatie al beter bent. Dit kan namelijk enkele weken duren omdat u beter aan het worden bent van een operatie aan uw hart.

Wanneer u thuis bent kunt u kiezen voor hartrevalidatie. Uw cardioloog verwijst u hiervoor door, indien gewenst. De hartrevalidatie is een traject van ongeveer 10-12 weken waarin u nog verder wordt geholpen in uw herstel. Dit traject start een aantal weken na de operatie.

Bij de hartrevalidatie traint u meestal 2 keer per week. Tijdens de hartrevalidatie is er aandacht voor conditieverbetering, ontspanningstherapie en het terugvinden van vertrouwen in uw lichaam. Er zijn ook informatiebijeenkomsten en er wordt aandacht besteed aan de manier waarop u leeft. Voor vragen hierover kunt u tijdens uw opname terecht bij uw fysiotherapeut.