Grote kans dat je door een dieet en oefeningen vooraf weer sneller op de been bent

Fit voor de operatie

Ga je enkele weken voor een operatie gezonder leven dan kom je fitter onder het mes vandaan. In Ziekenhuis Gelderse Vallei hebben tientallen patiënten net op tijd hun conditie verbeterd met hulp van een diëtist en fysiotherapeut.

ARWEN KLEYNGELD

ILLUSTRATIE FLOS

'Sommige patiënten zijn echt niet sterk als ze het ziekenhuis binnenkomen", zegt Tjarda van Heek, gastrointestinaal en oncologisch chirurg in Ziekenhuis Gelderse Vallei. „Dan is een operatie gewoonweg te zwaar voor ze. Mensen begrijpen het vaak heel goed als wij ze adviseren om eerst aan te sterken voordat ze de operatiekamer ingaan."

Ton Lau (82) bijvoorbeeld kreeg in juni van dit jaar de diagnose darmkanker. Hij moest een zware operatie ondergaan. Zijn behandelteam, bestaande uit de chirurg, fysiotherapeut en diëtist, adviseerde hem om eerst wat kracht op te bouwen voordat hij onder het mes zou gaan.

„Toen ik de diagnose kreeg, had ik bloedarmoede en was ik niet sterk genoeg om de operatie te ondergaan. De arts adviseerde me om te trainen en spierkracht op te bouwen. Ik kreeg een lijst met vijf oefeningen die ik drie keer per dag moest doen. Als snel deed ik de oefeningen dubbel zo vaak.

Van de diëtist kreeg ik een dieet met meer eiwit. In het begin hield ik het moeilijk vol: voor mijn gevoel was ik de hele dag aan het eten. Maar het ging ondanks mijn ziekte wel hartstikke goed met me. Ik voelde me al snel sterker en beter. Het heeft me enorm geholpen om de operatie door te komen. De dag erna kon ik mijn bed alweer uit en wat lopen."

Een beetje dubbel

Prehabilitatie, een chic woord voor jezelf fit trainen voor een medische ingreep, is bedoeld voor mensen met een slechte conditie. „Dan plannen we de operatie iets later in en gebruiken de tussenliggende periode om de patiënten aan een betere gezondheid te helpen", zegt Van Heek. „Het is een beetje dubbel. Je wilt zo snel mogelijk van een kwaadaardige tumor af, maar een operatie is een enorme aanslag op het lichaam, dus is het ook belangrijk om sterk genoeg te zijn om die operatie goed door te komen."

'Het is belangrijk sterk genoeg te zijn voor een operatie'

Met deze aanpak is Van Heek ongeveer twee jaar geleden begonnen. Ze heeft zo al meer dan honderd patiënten behandeld. „De resultaten zijn ongelooflijk. Al na twee weken trainen zie ik resultaat. Patiënten moeten ook flink aan de bak."

Spier- en ademkracht

Fysiotherapeut Linda van de Worp helpt daarbij. Zij begeleidt patiënten in Ziekenhuis Gelderse Vallei als die voorafgaand aan een operatie meer moeten bewegen. „Ik doe verschillende testen en maak op basis van de uitslagen daarvan een trainingsschema voor iemand. De focus ligt op conditie, spierkracht en ademkracht, omdat patiënten na een operatie vaak ademhalingsproblemen hebben. Door ademspieren in de hals en borst te trainen, gaat het beter. We willen iedereen zo snel mogelijk weer op de been krijgen. Daarom is spierkracht belangrijk. Die gaat hard achteruit als je in bed ligt, dus hoe meer spierkracht je hebt, hoe sneller je weer conditie opbouwt."

Fitte mensen liggen minder lang in het ziekenhuis, doordat ze sneller uit bed kunnen komen en weer voorzichtig kunnen lopen. Dat kan zo één of twee ziekenhuisdagen schelen.

Eiwitten eten

Fysiotherapeut Van de Worp richt zich op oefeningen en diëtist Mirjam Holverda stemt een dieet op de patiënt af. Ze kijkt naar een gezond voedingspatroon en stimuleert veel mensen om meer eiwit te eten voor een operatie. „Beweging gecombineerd met extra eiwit versterkt de spiermassa. Ik maak een dieet op maat en geef patiënten tips over voeding, de verdeling van eiwitten over een dag, maar ook over andere keuzes die ze kunnen maken."

Ton Lau kreeg bijvoorbeeld te horen dat hij bij het ontbijt extra kwark kon eten, bij de lunch kaas en ei op brood kon doen en er een glas karnemelk bij kon drinken. Bij zijn avondmaaltijd paste vlees, vis of kip. Ook nadat hij had getraind kon hij extra eiwitten goed gebruiken, zoals in de vorm van een handje noten of een glas melk.

Zelf iets doen

Nagenoeg alle patiënten houden zich aan het voedings- en bewegingsadvies dat ze krijgen. „Ze zijn blij dat ze zelf iets kunnen doen", zegt diëtist Holverda. „Daardoor zijn ze gemotiveerd. Het geeft patiënten het gevoel dat ze de regie een beetje terugkrijgen. Vlak voor de operatie kijken we opnieuw en dan hebben we meestal in korte tijd een verandering kunnen bewerkstelligen."

'Met de extra eiwitten ga ik nog door om aan te sterken'

Ook Albert Veldhuizen (55) werd kort geleden geopereerd aan een darmtumor en herstelde vlot dankzij een bewegings- en voedingsadvies. „De twee weken voor de ingreep heb ik actief getraind. En ik was best snel weer op de been. Een week na mijn operatie ben ik weer voorzichtig begonnen met werken. Ik denk zeker dat de training en het dieet vooraf effect hebben gehad. Met de extra eiwitten ga ik ook nog even door om verder aan te sterken."

Complicaties

„Iedereen met gezond verstand kan bedenken dat een gezonde leefstijl effect heeft op je herstel", zegt Van Heek. „Mensen kunnen eerder weg uit het ziekenhuis, er zijn minder complicaties en mensen komen ook minder snel terug met klachten. Het verblijf in het ziekenhuis is duidelijk korter, al ontbreekt er nog hard bewijs. Dat komt omdat er ongelofelijk veel verschillende patiënten zijn met verschillende diagnoses en verschillende behandelingen. Daarom loopt er een onderzoek van Wageningen University en Research naar prehabilitatie in ons ziekenhuis. Als we kunnen aantonen dat het werkt, zullen zorgverzekeraars het ook sneller vergoeden."

Fysiotherapeut Van de Worp ziet dat de meeste patiënten de gezondere leefstijl lang volhouden. „Ze hebben gezien dat het werkt en willen het fitte gevoel niet meer kwijt. Op die manier werkt het ook preventief. Want gezonde mensen worden ook minder snel ziek."

Ton Lau is na zijn darmoperatie gaan meedoen aan het dagelijkse tv-programma *Nederland in beweging*. „Ik fiets en wandel veel en eet gezond. Daardoor voel ik me fitter dan voor de operatie."

TIPS VOOR DE OPERATIE

Stop met roken
Tijdens een operatie word je vaak beademd en het maakt veel verschil voor je ademkracht als je niet rookt.

Stop met drinken
Stop minimaal twee weken voor een operatie met het drinken van alcoholhoudende dranken.

Kom in beweging
Train vijf keer per week een uur lang matig intensief - een beetje zweten is prima.
Werk aan je spierkracht. Je mag jezelf daarbij best uitdagen. Beweeg in elk geval op een manier die je leuk vindt, anders houd je het niet vol. En vind je jezelf geen sporter? Ga dan stevig wandelen of zet de e-bike een tandje lager. Neem de trap in plaats van de lift en de fiets in plaats van de auto. Schakel een fysiotherapeut in als je hulp nodig hebt.

Ga naar een diëtist
In het basispakket zit standaard drie uur voor een bezoek aan een diëtist. Als je binnenkort een operatie ondergaat, is het verstandig daar ten volle gebruik van te maken.