

Hartrevalidatie, het bewegingsprogramma

Werken aan uw conditie en vertrouwen

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

| | |
|---|-----------|
| Hartrevalidatie, waarom? | 3 |
| Hartrevalidatie, de start | 3 |
| Waarom is bewegen is zo belangrijk voor u? | 4 |
| Kan ik mij veilig inspannen? | 5 |
| Hulpmiddel veilig inspannen | 6 |
| Thuis aan de slag | 8 |
| Oefeningen | 8 |
| Piekeren, somber, slaapproblemen of paniekaanvallen? | 11 |
| Meer informatie | 11 |

U bent door uw cardioloog van Noordwest Ziekenhuisgroep (Noordwest) aangemeld voor het hartrevalidatieprogramma. Dit programma bestaat uit een *aantal onderdelen, waaronder een bewegingsprogramma. In deze folder leest u hier meer over. Ook vindt u in deze folder voor thuis een aantal kracht- en ontspanningsoefeningen.

**Naast het bewegingsprogramma biedt de hartrevalidatie psychosociale ondersteuning, voorlichting, begeleiding en advies voor een gezonde leefstijl. Lees meer informatie hierover in de folder 'Hartrevalidatie, persoonlijke doelen' op nwz.nl/patientenfolders*

■ Hartrevalidatie, waarom?

Meedoen met de hartrevalidatie is belangrijk voor het herstel van het vertrouwen in uw lichaam en uw zelfvertrouwen in het algemeen. Beweging is ook heel goed voor uw herstel en conditie, voor nu en later. Door te bewegen leert u uw grenzen kennen. Ook leert u eventuele angst voor inspanning te overwinnen (als u bang bent voor herhaling van uw hartproblemen) en er zelfs plezier in te krijgen. Dit is belangrijk om te blijven sporten en bewegen.

Meedoen aan een hartrevalidatieprogramma helpt! U heeft daarna minder kans op nieuwe hartproblemen en/of ziekenhuisopnames. Dit is zelfs wetenschappelijk bewezen.

Tijdens het hartrevalidatieprogramma beweegt en sport u onder begeleiding van een fysiotherapeut van het hartrevalidatie-team.

■ Hartrevalidatie, de start

U bent door uw cardioloog aangemeld voor het hartrevalidatieprogramma. U start met een gesprek met de verpleegkundige hartrevalidatie om te bepalen wat er allemaal voor u nodig is. Voor de start van uw revalidatie krijgt u eerst een fietstest. Daarna volgt een (telefonisch) gesprek met een fysiotherapeut van het ziekenhuis.

Fietstest

De fietstest doet u op de polikliniek cardiologie. Dit is een 'inspanningstest'. U gaat zich maximaal inspannen. De laborant beoordeelt samen met de cardioloog of u zich veilig kunt inspannen. Doet u mee met de hartrevalidatie, dan wordt het resultaat (trainingszones) van deze fietstest gebruikt voor:

- het bepalen van de intensiteit *en*
- het doseren van de belasting bij de cardiotraining (onderdeel programma)

Gesprek met de fysiotherapeut

U krijgt voor aanvang van uw revalidatie een gesprek met een fysiotherapeut. Dit noemen we een 'intakegesprek'. De fysiotherapeut geeft u voorlichting en praktische informatie over de hartrevalidatie. Ook bespreekt de fysiotherapeut samen met u uw persoonlijke doelen.

Startdatum

Als u heeft besloten om mee te doen met de hartrevalidatie, wordt u ingedeeld in een van de hartgroepen. De revalidatie vindt plaats op locatie Alkmaar of Den Helder van Noordwest of in de Hoornse Vaart te Alkmaar. De fysiotherapeut bespreekt met u de startdatum.

■ Waarom is bewegen is zo belangrijk voor u?

Voldoende bewegen verlaagt de kans op hart- en vaatziekten en voortijdig overlijden. Hoge bloeddruk, hoog cholesterol (vetten in het bloed), diabetes (suikerziekte) en overgewicht zijn een van de risico's voor hart -en vaatziekten.

Voldoende bewegen verlaagt:

- de bloeddruk
- het cholesterolgehalte in uw bloed
- de kans op diabetes

Ook helpt beweging bij afvallen. Ten slotte hebben mensen met een goede conditie een betere kwaliteit van leven.

Beweegadviezen

Beweegadviezen voor volwassenen en ouderen:

- bewegen is goed, meer bewegen is beter

- doe minstens 150 minuten (2.5 uur) per week aan matig intensieve beweging. Dit komt neer op een half uur per dag, 5 dagen in de week. Matig intensief bewegen is beweging die de hartslag en ademhaling verhoogt, maar waarbij je wel nog kunt praten. Verspreid de beweging over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel
- doe minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen (zie verderop in deze folder)
- en: voorkom veel stilzitten, want stilzitten is niet goed voor je gezondheid

Zwaar intensieve inspanning

Matig intensief bewegen is voldoende, maar zwaar intensieve inspanning mag ook. Zwaar intensieve inspanning is inspanning waarbij u zwaarder gaat ademen, hijgen en zweten. Meer bewegen betekent niet dat u meteen een half uur achter elkaar beweegt. Bouw het rustig op.

■ Kan ik mij veilig inspannen?

Veel hartpatiënten vragen zich af tot hoever ze mogen gaan bij inspanning. Misschien maakt u zich zorgen over overbelasting. Luister goed naar uw lichaam. Uw lichaam vertelt of u zich overbelast. Stop met inspannen bij de volgende klachten:

- pijn op de borst met of zonder uitstraling naar één of beide armen, de kaak, de maag of tussen de schouderbladen
- duizeligheid
- u voelt zich niet meer prettig, bijvoorbeeld door overmatig zweten of bleekheid

Hartfalen

Als u hartfalen heeft let dan goed op de volgende aanvullende adviezen:

- neem rustpauze of pas uw tempo aan bij kortademigheid die niet in verhouding staat tot de geleverde inspanning
- neem rustpauze of pas uw tempo aan bij abnormale vermoeidheid, die niet in verhouding staat tot de geleverde inspanning of activiteit

- waarschuw uw arts als u vocht vast houdt, dat wil zeggen meer dan 3 kilo gewichtstoename in 3 dagen

Lees de adviezen in de betreffende folders op nwz.nl/patientenfolders

Open hartoperatie

Als u een open hartoperatie heeft gehad, dan doet u de eerste 6 weken voorzichtig met het borstbeen. U bent hierover u in het ziekenhuis geïnformeerd.

Lees de adviezen in de betreffende folders op nwz.nl/patientenfolders

Dragen van een ICD of pacemaker

Als u een ICD of een pacemaker onder het sleutelbeen geïmplanteed heeft gekregen, dan gelden voor u de adviezen die u in het ziekenhuis heeft gekregen.

Lees de adviezen in de folder 'Nazorg ICD' op nwz.nl/patientenfolders

Heeft u over bovenstaande vragen, stel ze dan gerust tijdens het intakegesprek met de fysiotherapeut.

Ter geruststelling

Belangrijk, ter geruststelling:

- u bent aangemeld voor de hartrevalidatie. Dat betekent dat de cardioloog heeft beoordeeld dat u mag inspannen
- u krijgt medicijnen die u zo goed mogelijk beschermen tegen herhaling van een hartincident of complicaties
- u bouwt inspanning geleidelijk op
- het is bij inspanning gezond en normaal dat u sneller ademhaalt, dat u het warm krijgt en dat u hart sneller gaat kloppen

■ Hulpmiddel veilig inspannen

Beweegintensiteit

Met het bewegingsprogramma van de hartrevalidatie werkt u aan uw conditie: u gaat steeds intensiever bewegen. Om te zorgen dat u niet te ver gaat en u uw conditie gedoseerd opbouwt, gebruiken we de zogenaamde 'Borgschaal'. Als

startpunt worden de trainingszones gebruikt, die zijn vastgesteld tijdens de fietstest.

Borgschaal en trainingszones

De borgschaal is een hulpmiddel om de mate van inspanning, de belastinggraad en vermoeidheid in te schatten op een schaal van 6 tot 20 (borgscore). De borgschaal ondersteunt u bij het op een verantwoorde wijze van bewegen. De schaal is een 15-puntenschaal, die varieert van 6 (geen inspanning) tot 20 (zeer zware inspanning). Met deze schaal kunt u voor uzelf inzichtelijk maken hoe de inspanning voelt en tot hoe ver u kunt gaan.

Voorbeeld

Stel u wandelt een half uur en u ervaart dit als een redelijk zware belasting. U scoort dan 13 op de borgschaal. Gedurende de revalidatie verbetert uw conditie. U heeft getraind, ook thuis. U merkt dat een half uurtje wandelen u gemakkelijker af gaat. U scoort nu 12 op de borgschaal. Dit betekent dat u nu eigenlijk 3 kwartier kunt gaan wandelen.

| Zwaarte belasting | Borgscore | |
|-------------------|-----------|--------------------------|
| | 6 | <input type="checkbox"/> |
| zeer zeer licht | 7 | <input type="checkbox"/> |
| | 8 | <input type="checkbox"/> |
| zeer licht | 9 | <input type="checkbox"/> |
| | 10 | <input type="checkbox"/> |
| tamelijk licht | 11 | <input type="checkbox"/> |
| | 12 | <input type="checkbox"/> |
| redelijk zwaar | 13 | <input type="checkbox"/> |
| | 14 | <input type="checkbox"/> |
| zwaar | 15 | <input type="checkbox"/> |
| | 16 | <input type="checkbox"/> |
| zeer zwaar | 17 | <input type="checkbox"/> |
| | 18 | <input type="checkbox"/> |
| zeer zeer zwaar | 19 | <input type="checkbox"/> |
| maximaal | 20 | <input type="checkbox"/> |

De borgschaal is een hulpmiddel voor als u geen hartslagmeter heeft. U kunt er heel goed op aangeven hoe de inspanning voelt. Dat maakt deze schaal inzichtelijk.

■ Thuis aan de slag

Persoonlijke bewegingsdoelen

Mijn persoonlijke bewegingsdoelen voor goed herstel en een goede conditie

1.
2.
3.

Naast de hartrevalidatie gaat u ook thuis zelf werken aan het halen van uw bewegingsdoelen. Denk bijvoorbeeld aan:

- dagelijks lopen en/of fietsen
- een hometrainer huren
- 2x per week het krachtoefenprogramma uitvoeren, zie verderop in de folder
- elke dag meedoen met ‘Nederland in Beweging’, dat 2x per dag wordt uitgezonden op NPO 1. Of doe mee met afleveringen uit het archief
- u alvast verdiepen in de mogelijkheden om actief te blijven





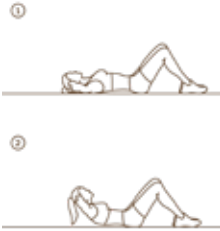
Er zijn genoeg mogelijkheden om meer te gaan bewegen. Kies een manier die bij u past. Kies iets wat u leuk vindt en waar u plezier in heeft, dan is het makkelijker vol te houden. Samen bewegen of sporten met een vriend, vriendin, buurvrouw of familielid is gezellig en je kunt elkaar motiveren.


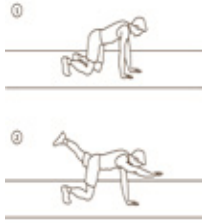
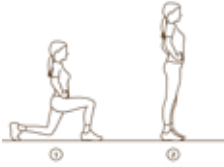
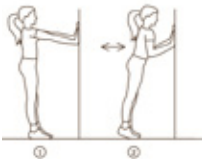

■ Oefeningen

In dit hoofdstuk krijgt u een aantal kracht- en balansoefeningen die belangrijk zijn onder andere voor uw botten en spieren. Een aantal oefeningen doet u op de grond. Doe deze alleen als u goed op de grond kunt liggen, ook weer op kunt staan en als u redelijk fit bent. Kunt u een oefening niet uitvoeren door bijvoorbeeld een blessure? Sla deze dan over.

Bent u geopereerd? Wilt u dan rekening houden met de leefregels die u in het ziekenhuis heeft gekregen over wat u wel en niet mag.

Oefeningen om thuis te doen

| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| <p><i>Op de tenen staan</i></p> | <p><i>Opstaan uit stoel</i></p> | <p><i>Traptrede</i></p> |
|  |  | |
| <p><i>Rug strekken</i></p> | <p><i>Crunches</i></p> | |

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p><i>Brug</i></p> | <p><i>Superman</i></p> | <p><i>Lunges</i></p> |
|  |  | |
| <p><i>Push up tegen muur</i></p> | <p><i>Biceps curl</i></p> | |

Probeer oefening te herhalen

De ene persoon is sterker dan de andere. Zorg dat u genoeg herhalingen doet om vermoeidheid in de spieren te voelen. Sommige mensen moeten daarvoor meer herhalingen maken. Anderen ervaren na minder herhalingen al vermoeidheid. Als u meer dan 2 dagen spierpijn heeft, dan heeft u teveel gedaan. Pas de duur of het aantal herhalingen dan aan. Bent u niet gewend om te trainen, begin dan met 3x per week 1 of 2 oefeningen. Houdt u dit gemakkelijk vol, dan kun u meer oefeningen toevoegen.

Apps voor cardio- en krachttraining thuis

Er zijn verschillende apps voor cardio- en krachttraining om thuis te sporten.

Wij hebben er een paar voor u geselecteerd:

- 7 minute work out
- Fitify
- Nike training club
- Daily yoga
- Sworkit

Apps ontspanningsoefeningen voor thuis

Langdurige stress, depressie en angst zijn niet goed voor je hart. Ontspanningsoefeningen verlagen de kans om hart- en vaatziekten te ontwikkelen. Gerichte oefeningen voor ontspanning en lichaamsbewustwording verlagen het niveau van stresshormonen en verlagen de bloeddruk. Er zijn verschillende apps voor ontspanningsoefeningen die u thuis kunt doen. Wij hebben er een paar voor u geselecteerd:

- mindfulness van VGZ (downloaden via de appstore)
- progressieve relaxatie oefeningen van Jacobson, kijk op [youtube](#)

■ Piekeren, somber, slaapproblemen of paniekaanvallen?

Blijft u piekeren? Voelt u zich somber, heeft u last van slaapproblemen of paniekaanvallen? Bespreek dit tijdens het intakegesprek met de fysiotherapeut. Via de fysiotherapeut of hartrevalidatieverpleegkundige kunnen we u een psycho-educatief programma (PEP) aanbieden. Dit programma richt zich speciaal op emoties en het omgaan met spanning en stress. Misschien is dit programma iets voor u? Of praat erover met uw huisarts. Misschien helpen medicijnen of krijg u een verwijzing naar een psycholoog.

■ Meer informatie

- Hartstichting: brochures over gezond leven, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht en diverse hart -en vaatziekten, www.hartstichting.nl/brochures
- Hartstichting: informatie over het risico op hart- en vaatziekten, www.hartstichting.nl/risicofactoren

- Harteraad, informatie over organisaties waar patiënten met een hart- of vaataandoening kunnen bewegen onder begeleiding en het aanbod bij u in de buurt, www.harteraad.nl/bewegen en www.sport.nl
- Kenniscentrum Sport en Beweging: beweegerichtlijnen, www.kenniscentrum-sportenbewegen.nl

■ Uw vragen

Heeft u vragen? Stel ze gerust aan uw cardioloog, verpleegkundige van de hartrevalidatie of de fysiotherapeut.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie fysiotherapie
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 310313

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl