

Fysiotherapie bij hartrevalidatie

Beweeg- en ontspanningsprogramma

Onlangs heeft u een aandoening aan uw hart gehad, zoals een hartoperatie, een hartinfarct en/of een dotterbehandeling. De sportarts of verpleegkundig specialist heeft u doorverwezen naar de afdeling fysiotherapie van Máxima MC, om te werken aan een of meer van de volgende doelen:

- Het verbeteren van uw algehele conditie waardoor ook de conditie van uw bloedvaten verbetert. Hierdoor kunt u hopelijk uw dagelijkse activiteiten weer oppakken zoals werk, huishouden, sport, e.d. (beweegprogramma).
- Het bevorderen van een actieve leefstijl, waardoor u het risico om opnieuw een hartprobleem te krijgen aanzienlijk vermindert (beweegprogramma).
- Het verminderen van de angst voor inspanning waardoor u uw activiteiten weer zelf durft op te pakken en het leren kennen van uw grenzen (beweegprogramma).
- Andere doelen, zoals inzicht in belasting en het belang van rust, het verbeteren van uw ademhaling in rust en bij inspanning en bewustwording van uw lichaam (ontspanningsprogramma).

Deze doelen verschillen per persoon. Wij stellen voor ieder een individueel maatprogramma op. In deze folder leest u meer over het beweeg- en ontspanningsprogramma.

Beweegprogramma

U traint onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut en een bewegingsagoog. De training vindt plaats in een groep van maximaal 12 personen met hartproblemen. Een training duurt 1 uur en vindt 2 keer per week plaats.

De training bestaat uit:

- Training van het algemeen uithoudingsvermogen: meestal gebeurt dit op de hometrainer of op de loopband. De belasting wordt bepaald door de uitslag van uw fietstest en factoren, zoals uw hartslag en 'borgscore' (het zelf leren inschatten hoe zwaar de belasting voor u is).
- Training van uw spierkracht.
- Naast de training kunt u natuurlijk ook gaan wandelen en fietsen in uw eigen omgeving.

Afhankelijk van uw persoonlijke doelstellingen wordt in overleg met u het aantal trainingen vooraf bepaald. U traint altijd twee maal per week. Tijdens het traject bekijkt de fysiotherapeut of het aantal trainingen aangepast moet worden.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Voor en tijdens de training worden hartslag en bloeddruk gemeten. Het is ook belangrijk hoe u zich voelt voor, tijdens en na de training. Door hier met uw fysiotherapeut over te praten wordt duidelijk welke gevoelens 'normaal' zijn en welke gevoelens alarmerend zijn. Zonodig wordt een arts of andere zorgverlener ingeschakeld.

Activiteiten thuis

Het is goed om thuis snel weer te starten met activiteiten. Goede activiteiten om mee te beginnen zijn bijvoorbeeld: wandelen, fietsen en het huishouden.

Let vooral op verschijnselen die kunnen wijzen op overbelasting zoals vermoeidheid die niet in verhouding staat tot de geleverde inspanning, duizeligheid en/of misselijkheid. En uiteraard klachten die lijken op eerdere hartklachten.

Uiteindelijk is het doel dat u per dag minimaal ½ - 1 uur besteedt aan activiteiten (lichte tot matige inspanning). Daarmee houdt u uw conditie op peil en verkleint u de kans op een volgend hart- of vaatprobleem.

Ontspanningsprogramma

U kunt het advies krijgen om mee te doen aan het ontspanningsprogramma. Bij dit programma leert u de signalen van uw lichaam beter te beoordelen en rust en inspanning beter op elkaar af te stemmen. U wordt zich meer bewust van uw ademhaling en de invloed daarvan op uw lichaam.

Ook kan dit programma bijdragen aan een directe verbetering van uw conditie, gezondheid en functioneren in het dagelijks leven. U wordt beter in het omgaan met ontspanning/herstel en training/belasting/stress.

U komt voor de ontspanningsoefeningen 2 tot 4 keer. Een sessie duurt 1 uur en vindt 1 keer per week plaats.

Praktische zaken

Fysiotherapie vindt plaats in het ziekenhuis.

Zorgverzekeraars vergoeden fysiotherapie bij hartrevalidatie alleen als dit plaatsvindt in een praktijk die aan het ziekenhuis verbonden is. De fysiotherapeuten zijn speciaal opgeleid voor hartrevalidatie. Bovendien wordt uw voortgang in het ziekenhuis wekelijks besproken in een multidisciplinair overleg tussen cardioloog, sportarts, verpleegkundig specialist, fysiotherapeut, de psycholoog en de diëtist.

Kleding

Wij adviseren u makkelijk zittende en niet te warme kleding aan te trekken bij de training. Sportkleding is hiervoor het meest geschikt. Draag stevige schone (sport)schoenen. Neem ook een handdoek mee en eventueel een bidon met water.

Bij het ontspanningsprogramma trekt u gemakkelijke, wat warmere kleding aan. U kunt zich bij de afdeling fysiotherapie omkleden en eventueel douchen. Als u flink transpireert, neem dan droge kleding mee voor na het trainen en wacht even voordat u naar huis gaat tot u wat bent afgekoeld.

Zijn er geen kluisjes meer beschikbaar, neem dan waardevolle spullen mee naar de oefenzaal.

Heeft u vragen?

Neem dan tijdens kantooruren contact op met afdeling fysiotherapie, telefoonnummer (040) 888 9040.