

Informatie voor patiënten na een opname op de hartafdeling

U bent opgenomen geweest in het ziekenhuis vanwege hartproblemen of een hartoperatie. Uw conditie is waarschijnlijk afgenomen in de periode voor en tijdens de ziekenhuisopname. Nu is het tijd om uw conditie weer op te bouwen. Uit onderzoek blijkt dat hartrevalidatie na een opname u kan helpen om een betere conditie te ontwikkelen en uw zelfvertrouwen op te bouwen. Het is veilig en zinvol om daar zo mogelijk 4 tot 6 weken na opname mee te starten. U wordt aangemeld voor hartrevalidatie in het ziekenhuis van uw eigen cardioloog. Bij klachten moet u contact opnemen met de huisarts. Vragen betreffende de hartrevalidatie kunt u bespreken bij de intake van de hartrevalidatie. Na ontslag uit het ziekenhuis mag u thuis beginnen met bijgevoegd "beweegadvies". Ook krijgt u na ontslag een uitnodiging voor de informatiebijeenkomst van de hartrevalidatie en een intakegesprek bij de cardiologieverpleegkundige. Voor uw behandelplan van de hartrevalidatie is uw e-mailadres nodig die bekend is in het MCL. Heeft u dit nog niet doorgegeven, wilt u dit dan doorgeven aan het secretariaat van de cardiologie 058-2866220, keuze 6.

Conditie verbeteren

Voor het behoud van uw conditie is het streven ten minste 30 minuten per dag gedurende vijf dagen in de week te bewegen, waarbij uw hartslag toeneemt en uw ademhaling iets verdiept. In het beweegadvies leest u hoe u uw conditie kunt opbouwen. Wandelen en fietsen op de hometrainer zijn geschikte activiteiten voor de eerste zes weken van uw herstel.

Overbelasting

Indien u tijdens inspanning onderstaande verschijnselen heeft, heeft u de inspanningsgrens bereikt. U dient dan even rust te nemen. Nemen deze klachten niet af na rust, dan raden wij u aan contact op te nemen met uw huisarts of specialist.

- Overmatige kortademigheid niet passend bij de geleverde inspanning.
- Overmatige vermoeidheid niet passend bij de geleverde inspanning.
- Overmatige transpiratie en bleekheid niet passend bij de geleverde inspanning.
- Duizeligheid.
- Pijn op de borst klachten.

Autorijden

U mag de eerste vier weken na een infarct en de eerste zes weken na een hartoperatie niet zelf autorijden. Heeft u een dotterbehandeling gehad en geen infarct?

Dan mag u de eerste drie dagen niet autorijden. Na een pacemakerplaatsing mag u twee weken niet autorijden. Na deze periode kunt u dat rustig opbouwen. Heeft u een ICD gekregen? Dan zal de cardioloog bepalen wanneer u weer mag autorijden.

Bewegadvies voor hartpatiënten

Wandelen

- Tempo:** Uw wandeltempo wordt bepaald door uw ademhaling. Zorg ervoor dat u tijdens het wandelen nog kunt praten (max. BORG 13). Als dit niet lukt, neem dan regelmatig een korte pauze.
- Afstand:** De afstand/duur wordt bepaald door de vermoeidheidsgrens. Kunt u per keer minder dan 100 meter lopen, probeer dan de frequentie op te bouwen tot 4-6 keer per dag.
- Duur:** Kunt u ongeveer 10 minuten lang wandelen? Dan doet u dat driemaal per dag. Kunt u langer dan 15 minuten wandelen? Dan is tweemaal per dag voldoende.
- Frequentie:** Probeer 2- 6 maal per dag te lopen, afhankelijk van de afstand en de duur.

Fietsen of fietsen op de hometrainer

(Na een hartoperatie mag u de eerste zes weken alleen op een hometrainer fietsen)

- Tempo:** De weerstand, snelheid en duur worden bepaald door de ademhaling. Zorg ervoor dat u tijdens het fietsen nog kunt praten (max. BORG 13).
- Weerstand:** Kies een weerstand waarop u ontspannen kunt trappen (stand 1-3 of 20 tot 60 Watt).
- Snelheid:** Tussen 10-20 km per uur/50 – 60 omwentelingen per minuut. Als dit goed gaat, kunt u de snelheid verhogen naar 20 of 25 km/uur.
- Duur:** 5 minuten, als dit goed gaat, kunt u dit uitbreiden naar 10 of 15 minuten.
- Frequentie:** 2 tot 3 keer per dag afhankelijk van de vermoeidheid en de duur.

BORG score

Indien u in het ziekenhuis al kennis hebt gemaakt met de BORG-schaal, kunt u deze ook thuis gebruiken voor alle vormen van inspanning. Een geschikte intensiteit is maximaal 13 tot u start met de hartrevalidatie (dit staat gelijk aan dat u tijdens de activiteit nog kan blijven praten).

Bovenstaand bewegadvies heeft u meegekregen op basis van de bevindingen tijdens de opname. Indien er qua medicatie of gezondheid dingen zijn veranderd, kan het zijn dat bovenstaand advies niet meer klopt. Overleg dit dan met uw huisarts of specialist, of overleg tijdens uw revalidatie met de fysiotherapeut hoe uw activiteit verder op te bouwen of aan te passen.

Afbeelding: MCL

BORG-score

Zwaarte belasting	Borgscore
	6
zeer zeer licht	7
	8
zeer licht	9
	10
tamelijk licht	11
	12
redelijk zwaar	13
	14
zwaar	15
	16
zeer zwaar	17
	18
zeer zeer zwaar	19
maximaal	20

www.mcl.nl

Afdeling fysiotherapie, route 89

058 – 286 64 26

©MCL juni 2024

Docnr. 34837 (4)