Behandeling

Fysiotherapie bij hartfalen, tijdens opname in het ziekenhuis

Als u bent opgenomen vanwege hartfalen, bespreekt de fysiotherapeut uw bewegingsmogelijkheden met u en geeft u adviezen.

Door uw hartklachten kan het zijn dat de conditie de laatste tijd achteruit is gegaan, bijvoorbeeld uw kracht en uithoudingsvermogen. Het is van belang dat iedereen met hartklachten zo goed mogelijk in beweging blijft, ook in het ziekenhuis.

Uw fysiotherapeut op de afdeling kan u helpen om uw bewegingsmogelijkheden te laten ervaren. In het algemeen geldt: hoe meer u beweegt hoe beter, maar de inspanning mag niet te zwaar zijn. Liever 5 keer korte tijd bewegen dan 1 keer te veel en overbelasten!

Wat is het doel van de behandeling?

De fysiotherapie is gericht op het onderhouden en verbeteren van uw uithoudingsvermogen, spierkracht en balans. Maar ook op het trainen van functionele activiteiten die u thuis nodig heeft, zoals het opstaan uit een stoel, afstanden lopen of het traplopen.

Hoe zwaar mag u zich inspannen?

Borgschaal

Om te kunnen bepalen wat voor u een goede mate van inspanning is, moet u steeds bewust te letten op de signalen van overbelasting. Bijvoorbeeld:

- kortademigheid;
- duizeligheid;
- vermoeidheid.

Een hulpmiddel dat u hierbij kunt gebruiken is de inspannings-Borgschaal. De Borgschaal is een schaal met verschillende treden. Elke trede geeft aan hoeveel inspanning u voelt. U oefent op een niveau tussen 6 en 12 als u niet kortademig of duizelig wordt of erg moe bent.

Bent u opgenomen met hartklachten om vocht kwijt te raken (ontwateren)? Dan adviseren we een inspanning van maximaal 12 op de Borgschaal. Dat betekent dat u: een lichte inspanning mag voelen, wat dieper ademhaalt en merkt dat bewegen u iets meer moeite kost. Dit is goed: u traint uzelf door wat vaker en/of langer te bewegen, liefst ieder uur.

Oefenen in het dagelijks leven U kunt de Borgschaal gebruiken bij allerlei activiteiten op de dag. Vul de score in het schema onderaan in. Zo krijgt u meer duidelijkheid over wat u wel en niet aankunt bij verschillende activiteiten.

BORGSCHAAL		
6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
Toiletbezoek					
Douchen					
Aankleden					
Eten aan tafel					
Wandelen					
Traplopen					
Bezoek ontvangen					
Oefeningen					

Oefeningen voor kracht en balans

Staand achter het voeteneind van het bed

1. Ga op 1 been staan, met minimaal vasthouden aan bedrand. Hou dit per been 20 seconden vol. Herhaal 5 keer.
2. Breng 1 been zijwaarts omhoog. Herhaal dit met ieder been 5 tot 10 keer.
3. Ga op uw tenen staan. Herhaal dit 10 keer.
4. Buig door de knieën. Herhaal dit 5 tot 10 keer.

U kunt deze oefeningen 3 keer herhalen en proberen minstens 2 maal daags uit te voeren.

Vanuit zit op bedrand of stoel

- Sta op en ga weer zitten. Herhaal dit 5 tot 10 keer.
- Strek uw knie. Herhaal dit per been 5 tot 10 keer.
- Hef uw knie. Herhaal dit per been 5 tot 10 keer.

U kunt deze oefeningen 3 keer herhalen en proberen minstens 2 maal daags uit te voeren.

Ademhalingsoefeningen bij kortademigheid

Zithouding

Let op u zithouding; probeer zo rechtop mogelijk gesteund te zitten. Eventueel gebruikt u hiervoor 2 kussens onder de ellebogen of u steunt met de onderarmen op een tafel.

Rollator

Het lopen met een rollator heeft hetzelfde positieve effect. Hierdoor kunt u mogelijk gemakkelijker een langere afstand lopen.

Ademhalingsoefening

- Adem rustig in door de neus
- Blaas zachtjes uit door de mond via gespleten lippen (als of u een kaars rustig uitblaast)

Doe deze ademhalingsoefening in uw eigen tempo en oefen het regelmatig (liefst ieder uur).

Waar kunt u terecht met vragen?

Heeft u vragen? Bespreekt u deze dan met de fysiotherapeut op de afdeling.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder

supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Verpleegafdeling Cardiologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/verpleegafdeling-cardiologie)

Code PMD-007

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis