

Behandeling

# Fysiotherapie na een hartaandoening

Als u in het ziekenhuis opgenomen bent geweest met hartproblemen, speelt fysiotherapie een belangrijke rol bij uw hartrevalidatie.

Het doel is u te begeleiden bij het herstel en zo nodig bij het aanpassen van uw leefstijl. Allereerst gaat de fysiotherapeut met u na hoe fit en gezond u was voordat u problemen met uw hart kreeg. Hoe deed u thuis uw dagelijkse activiteiten? Hoeveel spande u zich in? Hoeveel beweging nam u in de vorm van hobby en/of sport?

Hierna krijgt u uitleg waarom bewegen belangrijk is, ook zo kort na een hartaandoening. U krijgt ook uitleg hoe u het bewegen in uw specifieke situatie op kunt bouwen. Tenslotte krijgt u informatie over poliklinische hartrevalidatie.

Hieronder kunt de de informatie die u van de fysiotherapeut krijgt nog eens nalezen.

## Bewegen na een hartaandoening

Voor uw hart en bloedvaten is bewegen en inspannen een belangrijk medicijn. Ook na een hartprobleem mag u dit. Wat nodig is, is een *gezonde mate* van inspanning. Te weinig of een te lichte inspanning heeft niet zoveel effect. Een te zware inspanning is niet gewenst.

Globaal kunnen we zeggen: hoe meer u beweegt hoe beter, maar de inspanning mag niet te zwaar zijn. U mag ook geen klachten krijgen, zoals pijn, druk op de borst, kortademigheid enzovoort. Meld dit soort klachten altijd bij arts, verpleegkundige of fysiotherapeut.

## Wat is gezonde inspanning?

Als u beweegt en daarbij wat inspant, dan geeft uw lichaam hierover signalen.

- het hart gaat sneller kloppen;
- de ademhaling verandert (sneller en/of dieper);
- er ontstaat warmte (zweeten);
- er kan vermoeidheid optreden.

Deze signalen geven u belangrijke informatie over hoe zwaar de inspanning is.

Om te kunnen bepalen wat voor u een goede mate van inspanning is, is het nodig om steeds bewust op deze signalen te letten. Een hulpmiddel daarbij is de BORG-schaal.

De BORG-schaal kent 15 treden. Iedere trede beschrijft een mate van inspanning. Bovenaan vindt u BORG 6. Dit staat voor inspanning die op dat moment nog minder intensief voor u is dan 'zeer, zéér licht'. Onderaan vindt u BORG 20. Dit is de trede die past bij de meest zware inspanning die u OP DIT MOMENT zou kunnen leveren.

# BORGSCHAAL

6		6
7	zeer, zeer 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, zeer zwaar	19
20		20

In de afbeelding ziet u hoe alle tussen stapjes benoemd en genummerd worden. Bijvoorbeeld:

- BORG 10 is een lichte inspanning; het wijst op een activiteit die u langdurig kunt volhouden.
- BORG 13 is een redelijk zware inspanning; een activiteit die u licht buiten adem maakt. De vuistregel is hierbij dat u nog net twee volle zinnen kunt spreken zonder dat de adem hier tussen komt.
- BORG 15 is een zware inspanning die uw hartslag en ademhaling fors beïnvloedt en u doet zweten.

## De eerste weken

Wat is gezonde inspanning in de eerste periode (weken) na het ontstaan van het hartprobleem? Bewegen zonder dat u zich echt inspant (tot BORG 10) mag naar wens en is aan te bevelen.

Daarnaast is het belangrijk om dagelijks gedurende minimaal 30 minuten wat meer in te spannen. Hierbij geldt:

- De inspanning moet zo zwaar zijn dat uw lichaam voldoende in actie is. Bijvoorbeeld: de hartslag gaat omhoog, de ademhaling gaat veranderen (gaat zich versnellen/verdiepen).
- De inspanning mag niet té zwaar zijn: u mag hierbij maximaal licht buiten adem raken, BORG 13 (redelijk zwaar)
- Deze inspanning vindt minimaal 30 minuten per dag plaats. Dit hoeft niet een aaneengesloten periode te zijn, het mag ook worden opgeknipt. Het heeft wel voorkeur om per keer minimaal 10 minuten in te spannen.

Een richtlijn voor de eerste weken zou kunnen zijn: start met 3 keer per dag wandelen, 10 minuten per keer. Is 10 minuten te inspannend, kies dan een kortere duur. Het moet u goed afgaan.

Als de inspanning (BORG-waarde) en vermoeidheid naderhand het toestaat, maakt u iedere 3 dagen uw wandeling wat langer, bijvoorbeeld door steeds 2 minuten per keer toe te voegen.

Soms gaat het een dag wat minder goed, en merkt u dat u de inspanning veel sneller als zwaar ervaart. Dat kan te maken hebben

met de activiteiten van de dag ervoor. U hoeft daar niet ongerust over te zijn. Als u geleidelijk aan maar wel steeds fitter wordt.

## Na een aantal weken

Wat is gezonde inspanning nadat de eerste weken voorbij zijn? Als uw hart voldoende rust heeft gehad en er geen bijzonderheden of klachten zijn, mag u de inspanning opvoeren. Dit gebeurt meestal onder begeleiding van de fysiotherapeut, tijdens de poliklinische hartrevalidatie.

Het moment van starten van hartrevalidatie is afhankelijk van welk probleem u in het hart heeft opgelopen. Dit wordt met u besproken. Meestal is dit 2 tot 6 weken na ontslag uit het ziekenhuis. Tijdens de hartrevalidatie gebruiken we steeds de BORG-schaal. U doet er goed aan om dit thuis steeds te oefenen.

## Oefenen met de BORG-schaal

In het ziekenhuis en thuis doet u al veel activiteiten waarbij u met de BORG schaal kunt oefenen.

In de tabel hieronder worden een aantal momenten weergegeven.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
	Score	Score	Score	Score	Score
Toilet bezoek					
Douchen					
Aankleden					
Eten aan tafel					
Wandelen					
Traplopen					
Bezoek ontvangen					

Geef tijdens of direct na de activiteit aan hoe zwaar u zich hierbij inspant. Doe dat na ongeveer 3 minuten inspannen, op piekmomenten en bij oplopende vermoeidheid. Bekijk de omschrijvingen op de BORG schaal. Geef een score van 6 tot 20. Hierbij betekent 6 geen enkele inspanning en 20 een maximale inspanning. Probeer hierbij zo eerlijk mogelijk te beoordelen wat u ervaart. Alleen uw eigen gevoel is hierbij belangrijk, niet wat andere mensen aangeven.

## Heeft u nog vragen?

Stel uw vragen gerust aan de verpleegkundige of uw fysiotherapeut op de afdeling.

Bent u al naar huis en heeft u nog vragen? Neem dan contact op met het secretariaat van de Paramedische afdeling. Zij zijn te bereiken tijdens kantooruren via telefoonnummer (073) 553 61 55.

## Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Cardiologie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/cardiologie>)

Code PMD-106