Behandeling

Fysiotherapie na een hartaandoening

Als u in het ziekenhuis behandeld bent voor hartproblemen, is fysiotherapie een belangrijk onderdeel van uw herstel.

Het doel van fysiotherapie is om u te begeleiden bij het terugkeren naar uw dagelijkse activiteiten en u te helpen herkennen wanneer u overbelast raakt. Ook kunnen wij u helpen bij het aanpassen van uw leefstijl. Daarom is het belangrijk om te weten welke activiteiten u voor uw hartaandoening deed.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie

Waarom is bewegen belangrijk?

Er zijn verschillende zaken die ervoor kunnen zorgen dat u een grotere kans heeft op hart- en vaatziekten. Denk hierbij aan roken, erfelijkheid en te weinig beweging. Als u minstens 5 keer per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging doet en 2 keer per week spierkrachtoefeningen doet, vermindert u het risico op hart- en vaatziekten. Dit voldoet aan de Nederlandse norm voor gezond bewegen.

Wat is normaal tijdens inspanning?

Als u zich inspant door te bewegen, zijn de volgende signalen normaal:

- Uw hart gaat sneller kloppen.
- Uw ademhaling verandert (sneller en/of dieper).
- U begint te zweten.
- U kunt vermoeid raken.

Hoe meer u zich inspant, hoe duidelijker deze signalen worden. Om overbelasting te voorkomen, zijn er signalen waar u op moet letten. Als u de volgende klachten ervaart, moet u dit melden bij uw (huis)arts, verpleegkundige of fysiotherapeut: pijn, druk op de borst, duizeligheid of extreme benauwdheid/kortademigheid.

Mogelijk heeft u tot een week na de behandeling nog een zeurend of trekkend gevoel bij uw hart, anders dan de voor uw bekende pijn op de borst waarvoor u gedotterd bent. Dit kan nog een gevolg zijn van de ingreep en/of het plaatsen van de stent. Dit wordt ook wel 'stentpijn' genoemd en verdwijnt meestal binnen een paar dagen tot weken.

De Borgschaal

Om te weten te komen hoeveel inspanning gezond is voor u, gebruiken we de Borgschaal als hulpmiddel. Deze schaal heeft

verschillende niveaus die hoeveelheid van inspanning aangeven. U traint tussen Borg 6 en Borg 12 als er geen tekenen zijn van overbelasting.

Aan de onderkant van de schaal vindt u Borgscore 20. Dit is het niveau van de zwaarste inspanning die u kunt leveren. Hierbij bent u volledig buiten adem en zeer vermoeid.

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

Tijdens en na uw ziekenhuisopname adviseert de fysiotherapeut u om licht tot redelijk zware inspanning te leveren, met een maximale BORG van 13.

BORG 13: Dit is een redelijk zware inspanning waarbij u licht buiten adem raakt. Een handige regel is dat u nog net 2 volle zinnen kunt spreken zonder buiten adem te raken. De fysiotherapeut geeft aan hoelang het verstandig is om inspanning op dit niveau te leveren (bijvoorbeeld 2 weken na een hartinfarct of 6 weken na een CABG-operatie).

Tijdens uw hartrevalidatie proberen we om te trainen op BORG 14/15.

BORG 15: Dit is een zware inspanning die uw hartslag en ademhaling duidelijk beïnvloedt en ervoor zorgt dat u gaat zweten. Een handige regel hierbij is dat u nog net 2 woorden kunt zeggen zonder dat u last heeft van pijnklachten of verzuring, en dat u de inspanning nog net kunt volhouden.

Bewegen bij coronaire dysfunctie of SCAD (vrouwenhart)

Als er sprake is van coronaire dysfunctie of SCAD (vrouwenhart) dan zijn de adviezen anders. Hier is het advies bij het inspannen om tot maximaal **BORG 13** te gaan op de inspanningsborgschaal. In deze groep gaat het vooral om uw grenzen te leren kennen in het bewegen en omgaan met lichamelijke klachten.

Het opbouwen van uw activiteiten na ontslag uit het ziekenhuis

Het is belangrijk om in beweging te blijven. Het uiteindelijke doel is om minimaal 5 dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te doen. Bouw dit langzaam op naar wat u aankunt. Voor de eerste week kunt u bijvoorbeeld starten met 3 keer per dag 10 minuten wandelen. Is 10 minuten te inspannend? Kies dan een kortere tijd of neem een pauze. Het moet goed te doen zijn voor u (maximaal BORG 13).

Als het bewegen steeds makkelijker gaat, kunt u de tijd van de wandelingen verlengen. U mag altijd meer dan 30 minuten per dag bewegen. Hoe meer u beweegt, hoe beter.

Soms kan het een dag wat minder goed gaan en merkt u dat de inspanning zwaarder voelt. Dit kan ook te maken hebben met de inspanning van de vorige dag. U hoeft zich hier geen zorgen over te maken, zolang u maar merkt dat u langzamerhand fitter wordt.

Het moment waarop u start met hartrevalidatie hangt af van uw hartprobleem. Dit wordt met u besproken. Meestal start de revalidatie 2 tot 6 weken na uw ontslag uit het ziekenhuis. Tijdens de hartrevalidatie maken we steeds gebruik van de Borgschaal. Het is daarom verstandig om hier thuis alvast mee te oefenen.

	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					

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? Bel dan naar het secretariaat van de Paramedische afdeling. Zij zijn te bereiken tijdens kantooruren via telefoonnummer (073) 553 61 55.

Praktische tips

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.

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).

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)

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

Code PMD-106

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis