Behandeling

Hartrevalidatie, krachtoefeningen

Krachtoefeningen helpen bij het lichamelijke herstel van de gevolgen van een hartaandoening.

Het doel van de krachtoefeningen is:

- Herstel na een hartaandoening en spiermassaverlies door ziekenhuisopname.
- Met krachttraining verbetert u de spierfunctie van uw armen, benen en romp.
- Krachtraining samen met het trainen van de hartfunctie zorgt ervoor dat u een betere conditie krijgt zodat u uw dagelijkse activiteiten beter en makkelijker kunt uitvoeren.

Voor het behouden en opbouwen van spierkracht is het advies om 2 keer per week krachtoefeningen te doen.

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

Krachtoefeningen

Hier vindt u alle belangrijke informatie

Hoe voert u de oefeningen uit?

Het is verstandig om voor de oefeningen een korte warming-up te doen. U kunt bijvoorbeeld: 30 keer uw knieën heffen in zit op een stoel, zijwaarts rondjes draaien met uw armen of een rondje lopen.

Elke oefening doet u in sets van 10 herhalingen, deze set herhaalt u in totaal 3 keer. Na elke set oefeningen houdt u tussen de 30 en 90 seconden pauze, zodat de spier tussendoor voldoende kan herstellen. In deze pauze kunt u de oefening ook uitvoeren met uw andere arm of been.

Voer de oefeningen zo uit dat u bij de 10 herhalingen maximale vermoeidheid in de geoefende spier voelt. Dit kunt u ervaren als een brandend en trillend gevoel in de spier. Als dit niet het geval is, kunt u de oefeningen zwaarder maken, dit doet u door:

- Een zwaarder gewicht of theraband gebruiken.
- De spier langer aanspannen.
- Het tempo van de oefening aanpassen: explosiever of juist langzamer uitvoeren.
- Een kortere pauze nemen tussen de sets. Let op dat de pauze wel minimaal 30 seconden is.
- Een extra set toevoegen of opbouwen naar 12 herhalingen.

Waar moet u op letten tijdens het uitvoeren van de oefeningen?

- Het is niet de bedoeling dat u kortademig wordt of pijn voelt tijdens de krachttraining. U mag wel wat zwaarder gaan ademen of licht vermoeid raken.
- U traint goed als u de spier ook echt moe voelt worden.

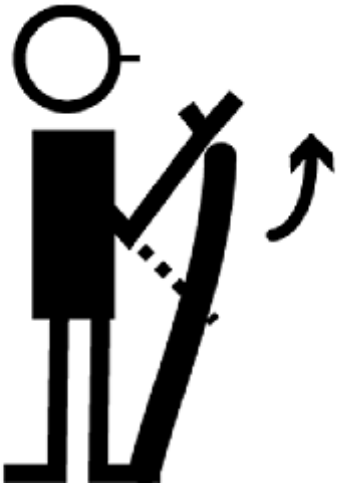
Als u behoefte heeft aan meer oefeningen, dan kunt u gebruik maken van verschillende apps. Uw fysiotherapeut kan u adviseren bij het kiezen van de passende app voor u.

Krachtoefeningen

1. Bovenarmspieren

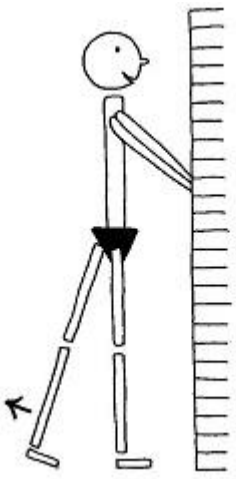


Strek en buig uw ellebogen met gewichtjes in uw handen.

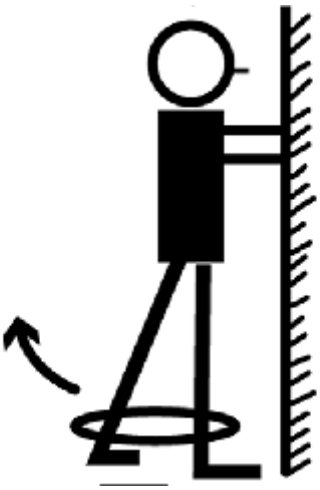


of strek en buig uw ellebogen met een theraband.

2. Bilspieren

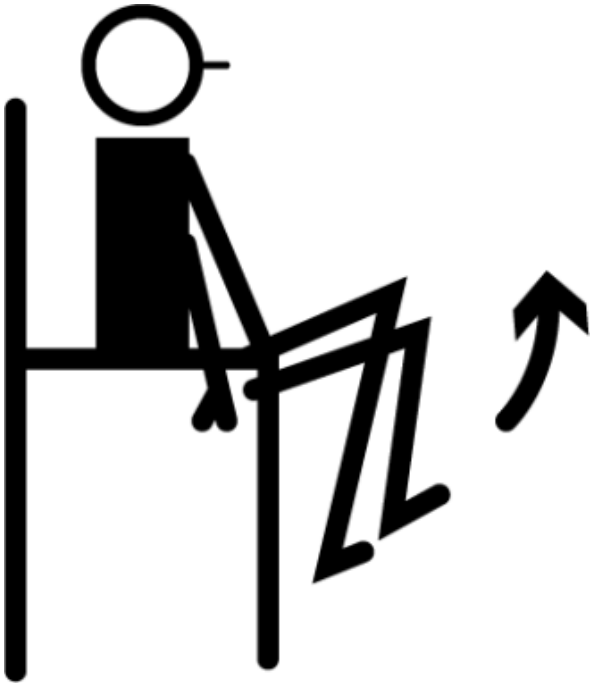


Beweeg uw been gestrekt naar achteren en omhoog.



of beweeg uw been gestrekt naar achteren en omhoog met een theraband.

3. Buikspieren

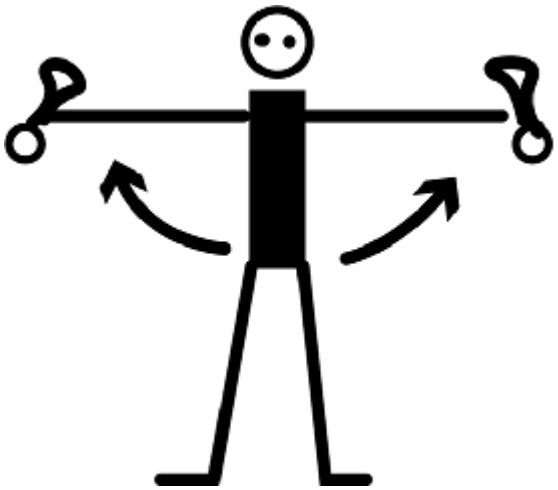


Zet uw handen op de leuning en til uw beide knieën omhoog.

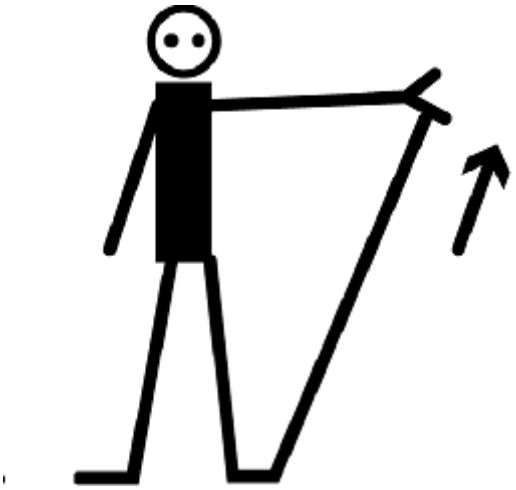


of kom met uw schouder van de grond af en tik uw knieën aan.

4. Schouderspieren

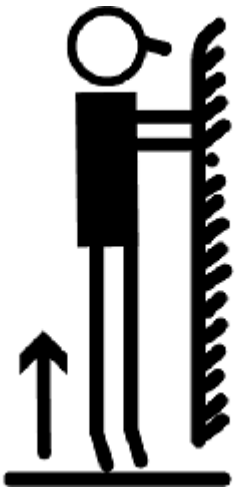


Beweeg uw gestrekte armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte met gewichtjes in uw handen.

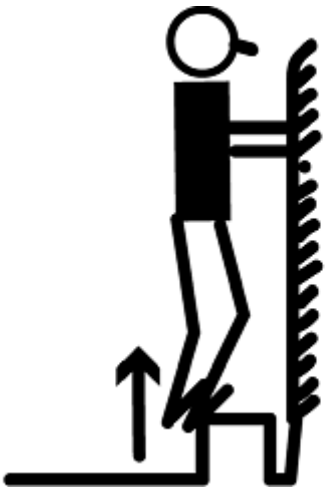


of beweeg uw gestrekte armen zijwaarts omhoog met een theraband, maximaal tot schouderhoogte.

5. Kuitspieren

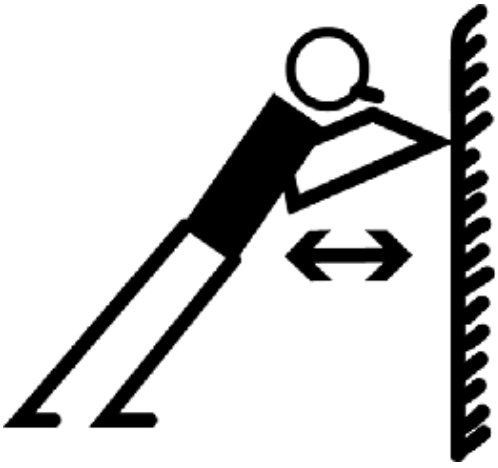


Ga op uw tenen staan.

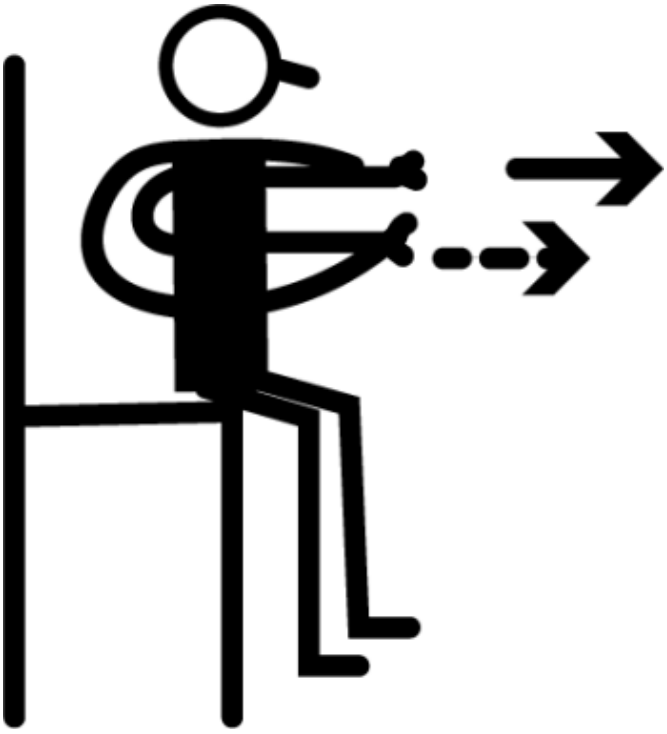


of sta op een traptrede en laat eerst uw hakken zakken tot tenenstand.

6. Borstspieren

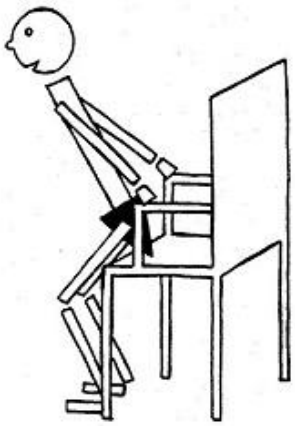


Leun met uw handen tegen een muur en breng uw neus naar de muur, daarna strekt u uw armen weer.

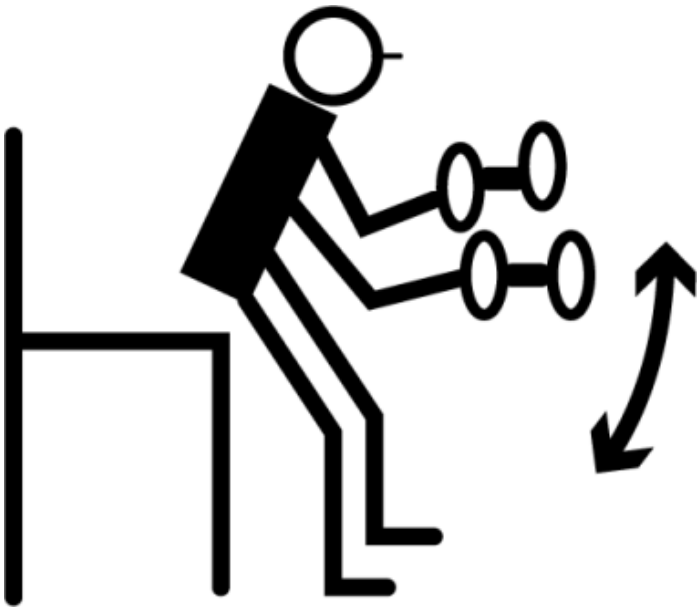


of gebruik een theraband en strek 1 of 2 armen naar voren.

7. Bovenbeenspieren

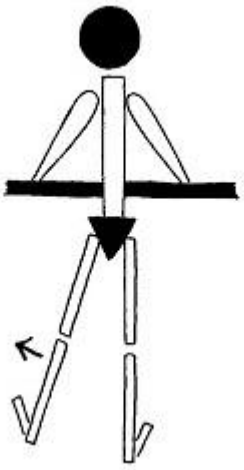


Opstaan uit stoel, u mag kiezen of u tussendoor wel of niet gaat zitten en of u wel of geen gebruik maakt van de leuning.

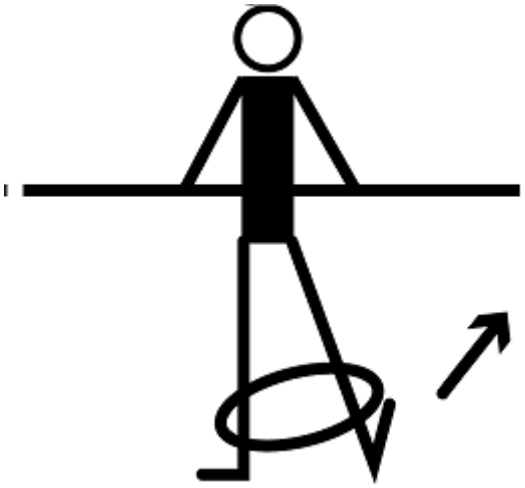


of u staat op en gaat weer bijna zitten met gewichtjes in uw handen.

8. Heupspieren



Beweeg uw been gestrekt zijwaarts omhoog.



of beweeg uw been gestrekt zijwaarts omhoog met een theraband.

Heeft u nog vragen?

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u tijdens kantooruren bellen met de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg, 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-115

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis