

Algemeen beweegadvies bij hartrevalidatie

U heeft onlangs een intakegesprek gehad voor de hartrevalidatie. Zoals afgesproken in dit gesprek krijgt u deze aanvullende folder. Wij adviseren u deze folder over uw fysieke en emotionele herstel voor aanvang van uw volgende afspraak door te lezen.

Bewegen is van groot belang en daarom willen we u een aantal algemene beweegadviezen en oefeningen geven.

1. Fysiek herstel

Probeer naast uw dagelijkse activiteiten zoals uw huishouden ook te bewegen. Het is belangrijk dat u dit op uw eigen niveau uitvoert en met een goede opbouw doet. Om u hierbij te helpen staan in bijlage 1 meerdere afbeeldingen van de Nederlandse Beweegrichtlijn. Deze richtlijn kunt u gebruiken om te bepalen welke activiteiten u wilt uitvoeren.

Om te bepalen of u niet te licht of te zwaar beweegt is het van belang dat u op uw lichaamssignalen let, daarnaast kunt u gebruik maken van de BORG schaal. Zie voor uitleg bijlage 2 BORG schaal.

Blijf in beweging.

Dagelijks bewegen is belangrijk voor uw herstel, dit kan door bijvoorbeeld te gaan fietsen of te wandelen. Belangrijk is dat u dit opbouwt. Start met een aantal minuten bewegen wat u makkelijk vol kunt houden. Dit kan dus ook 10 minuten zijn. Uiteindelijk is het advies om 45 minuten te bewegen, dit kan door 45 minuten aaneengesloten te bewegen, maar ook door bijvoorbeeld 3x 15 minuten te bewegen. Doe dit met een intensiteit van 11/12 op de BORG schaal.

Naast het dagelijks bewegen adviseren wij om 2 tot 3 keer per week spierversterkende oefeningen te doen. Hieronder vindt u een aantal oefeningen voor belangrijke spiergroepen die u zelfstandig thuis kan doen.

Instructie

De onderstaande oefeningen start u door 2 series van 5 herhalingen te doen. Met tussen de series door 30 seconden rust. Zorg dat dit redelijk gemakkelijk (BORG 12) aanvoelt.

1. Indien u 2 trainingen een BORG lager dan 12 scoort mag u de herhalingen verhogen naar 7.

2. Dus 2 series van 7 herhalingen (2x7).
3. Indien u wederom 2 trainingen een BORG <12 scoort gaat u naar 3 series van 5 herhalingen (3x5).
4. Indien u wederom 2 trainingen een BORG <12 scoort gaat u naar 3 series van 7 herhalingen (3x7).
5. Indien u wederom 2 trainingen een BORG lager dan 12 scoort gaat u gewichten gebruiken. Start met 1 kg of ½ kg per hand. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een flesje met water (½ liter = ½ kg) of gebruik een tas met een zwaar boek er in.

Wanneer u pijn ervaart bij de uitvoering van één van de oefeningen, forceer dan niet en doe de oefeningen die wel kunt doen. Op een later moment kunt u altijd advies vragen aan één van de fysiotherapeuten.

De oefeningen

Zie voor instructievideo: <https://youtu.be/aHqFRiPXgQk>

Squat (opstaan en gaan zitten)

- Plaats een stoel achter u.
- Ga op heupbreedte staan.
- Zak recht naar beneden (alsof u gaat zitten) waarbij de hakken op de grond blijven.
- Ga terug wanneer u met uw billen de stoel raakt.

Iets optillen tot schouder hoogte (houdt u knieën iets gebogen en span buikspieren aan)

- Pak een voet- of basketbal indien mogelijk, anders iets anders van een paar kilo.
- Pak het tussen je handen.
- Zet het vanaf bijvoorbeeld het aanrecht op een plank of iets dergelijks op ooghoogte.
- Pak het er weer vanaf en herhaal.

Lunges/ uitvalspassen (doe deze oefening niet indien u knieklachten heeft)

LET OP: Doe deze oefening niet als u knieklachten heeft.

- Maak een grote stap naar voren en houd uw bovenlichaam recht.
- Zak recht naar beneden waarbij uw achterste knie net niet de grond raakt.
- Zorg dat uw voorste knie niet voorbij uw tenen komt.
- Ga terug omhoog.
- Herhaal dit met het andere been
- Als verzwaring kunt u een flesje gebruiken zoals bij de instructie video.

Buikspieren

- Ga liggen op uw rug en plaats uw armen gekruist op uw borst.
- Plaats de voeten plat op de grond op heupbreedte.
- Plaats uw handen in uw nek.
- Kijk naar het plafond.
- Kom met uw rug van de grond en uw neus richting het plafond.
- Ga terug naar de beginhouding.

Opstappen

- Gebruik hiervoor een traptrede of opstapje in huis.
- Stap met uw gehele linkervoet op de traptrede of opstapje.
- Zet uw rechtervoet ernaast (heupbreedte).
- Stap met uw linkervoet weer terug.
- Stap met uw rechtervoet weer terug.
- Herhaal dit met eerst uw rechtervoet.

Emotioneel herstel

Omgaan met een hartprobleem (in tijden van corona)

Het hebben van een hartprobleem ervaren veel mensen als een ingrijpende levensgebeurtenis. Ingrijpende gebeurtenissen zullen wij mensen vervolgens gaan verwerken. Iedereen doet dat op zijn eigen manier en (gelukkig) is er geen goede of foute manier. Met deze informatie willen we u graag meer inspiratie geven over hoe je om kunt gaan met deze ingrijpende levensgebeurtenis, in onrustige tijden.

Meerdere gevoelens, gedachten, lichamelijke reacties en gedragingen zijn passend Na het krijgen van een hartprobleem is het volstrekt normaal om meerdere gevoelens, gedachten, lichamelijke reacties te hebben met als voorbeelden:

- Gevoelens: boosheid, verdriet, angst, onzekerheid, opluchting, frustratie, snel geëmotioneerd
- Lichamelijke sensaties: vermoeidheid, pijn op de borst, spierspanningsklachten, slapeloosheid, gejaagdheid
- Gedachten: chaotisch denken, zwart-wit denken, vergeetachtigheid, concentratieproblemen, het idee machteloos te zijn
- Gedrag: terugtrekken, doorgaan/geen nee zeggen, verwijten maken, meer fouten maken, vermijden

Het kan helpen om deze gedachten en gevoelens op een vriendelijke manier te erkennen en te observeren, ook al zijn ze moeilijk of pijnlijk. Oefeningen om gevoelens en gedachten te erkennen en observeren noemen we Mindfulness oefeningen. Deze kunt u vinden op:

- <https://www.olvg.nl/ontspanningsoefeningen>
- VGZ Mindfulness app (Nederlands, gratis)
- Headspace Mindfulness app (Engels, betaald)

Focus op wat er toe doet

Het is volkomen natuurlijk om je te verliezen in alle gevoelens en gedachten. Dit kan ertoe leiden dat ze uw leven gaan beheersen. Dat kan heel vervelend zijn: hoe meer we ons richten op wat we niet kunnen controleren, hoe meer machteloos we denken te zijn. Het kan daarom helpen om u te richten op wat u wel kunt controleren en daar invloed op uit te oefenen. Je kunt invloed uitoefenen op wat u doet (op uw gedrag): u bepaalt wat, wanneer en hoe u iets doet en u hebt hierin een keuze. Het is hierin helpend om te bepalen:

- Waar u invloed op wilt uitoefenen?
- Waarom is dat belangrijk voor u?
- Hoe wilt u dat concreet gaan aanpakken (tip: kleine stappen werken beter dan grote stappen)?

Zorg voor uzelf

Als we te maken krijgen met ingrijpende gebeurtenissen vallen mensen vaak terug op oude gewoonten. Dit is ook een volstrekt normale reactie; we gaan over op de automatische piloot. Daarbij kunnen we soms vergeten om voor onszelf te zorgen, terwijl dit juist in deze periode belangrijk is. Helpend hierbij kan zijn:

- Zorg voor structuur. Door een hartprobleem komen mensen tijdelijk thuis te zitten, verandert de rol thuis tijdelijk en kunnen we de vaste activiteiten tijdelijk niet uitvoeren. Hierdoor kan het ritme wegvallen. Het opbouwen van een (tijdelijk) nieuwe structuur kan helpen.
- Zoek sociale steun. Gedachten of gevoelens wegdrukken kan ertoe leiden dat ze uw leven juist meer gaan bepalen. Erover praten helpt. Voor sommige mensen is dit niet wat ze gewend zijn. Probeer er dan over te schrijven. U kunt ook contact zoeken met de Luisterlijn op www.deluisterlijn.nl.
- Blijf bewegen. Ondanks de beperkingen die door de overheid zijn opgelegd in verband met het coronavirus, is het wel belangrijk te blijven bewegen. Hierdoor zult u zich fysiek en mentaal beter gaan voelen. Probeer een manier te vinden die bij u past en waar u ook nog wat plezier uit haalt.
- Blijf leuke dingen doen. Zeker in deze fase is het belangrijk om activiteiten te ondernemen waar je voldoening of plezier uit haalt. Dit helpt om je beter te voelen.
- Zoek ontspanning op. Dit kan in de vorm van ontspanningsoefeningen, maar er zijn ook andere methoden om tot rust te komen. Maak hierbij wel onderscheid tussen passieve en actieve vormen van ontspanning. Het luisteren van muziek kan ontspannend zijn.

De meeste mensen zijn goed in staat om het hartprobleem op een voor hen passende manier te verwerken. Nogmaals: er is geen goede of foute manier en het is een zoektocht om voor uzelf te bepalen wat voor u (op de lange termijn) werkt. Dit gaat met vallen en opstaan. Wees daarin vriendelijk naar uzelf en raak niet ontmoedigd bij een dip. Dit hoort er helemaal bij. Mensen zijn veerkrachtiger dan ze vaak denken te zijn. Mochten klachten van somberheid, hevige angst, paniekaanvallen of slaapproblemen blijven bestaan (twee weken aaneengesloten), neem dan contact op met de hartrevalidatie zodat we samen kunnen kijken wat u nodig heeft.

Ontspanning

Ontspanning is belangrijk. Het zorgt voor een lagere hartslag, lagere bloeddruk en een rustig gevoel. Heeft u stress, voelt u zich gespannen of wilt u graag ontspannen, gebruik dan deze filmpjes met ontspanningsoefeningen

- <https://www.olvg.nl/ontspanningsoefeningen>

Diëtetiek

Mocht u nog meer informatie willen over gezonde voeding voor patiënten met hart en vaat ziekten, adviseren wij de volgende site te bekijken. Hier vindt u veel informatie. Mocht u

hierna nog vragen hebben dan mag u mailen. Wij zullen dit dan doorsturen naar onze diëtisten.

- <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/eten>

Bijlage 1

Nederlandse beweegrichtlijn

Jeugd
4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik **bewegen**
om **gezond** te blijven?

Volwassenen
en ouderen



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.






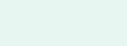











2x per week
spier- en botversterkende activiteiten


Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Hoe intensief beweeg jij?

Elke activiteit kan je vaker, langer en/of zwaarder maken. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling!

<i>Licht intensief</i>	<i>Matig intensief</i>	<i>Zwaar intensief</i>
		
		
		
		
		

Breng beweging in je dag makkelijker dan je denkt!



Bron: De Gezondheidsraad

Bijlage 2

De BORG schaal wordt gebruikt om de vermoeidheid na inspanning te bepalen. Na elk beweegmoment of activiteit geeft u aan op een schaal hoe zwaar de inspanning is geweest. Op de BORG schaal wordt de subjectieve inspanning aangegeven. Het is een alternatief voor bewegen met een [hartslagmeter](#). Door de BORG schaal te gebruiken voert u activiteiten uit op uw gevoel. Onderzoek heeft aangetoond dat er een verband is tussen de hartfrequentie en de subjectieve ervaren mate van inspanning.

U heeft wel wat oefening nodig om aan te kunnen geven op welk niveau u inspanning hebt geleverd. De ervaren zwaarte hangt vooral af van het gevoel in de spieren, vermoeidheid en hoe erg u buiten adem bent. De BORG schaal helpt u bij het rekening houden met uw eigen grenzen. Houd voor uzelf bij welke mate van inspanning u levert per activiteit.

BORG schaal mate van inspanning

B O R G S C H A A L		
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

BORG schaal warming-up en dagelijks bewegen:

Voor een warming-up of inspanning van 20 min of langer hanteert u een BORG van 10, 11 of 12. Kenmerken van deze borgscore is dat u het warm kunt krijgen en misschien licht gaat zweten. U kunt tijdens een warming-up of lange inspanning (minimaal 20 min) altijd met gemak een volzin uitspreken.

10		10
11	tamelijk licht	11
12		12

Als u merkt dat u tijdens het praten naar lucht moet happen bent u te zwaar aan het inspanssen voor een warming-up of langdurige inspanning.

BORG schaal training:

De borgschaal mag tijdens een training oplopen tot een BORG van 13, 14, 15 (rond zwaar). Het praten zal iets moeilijker gaan, echter vinden wij het nog steeds belangrijk dat u kunt blijven praten. U mag nu duidelijk zweten. Uw hartslag en ademhaling zullen ook omhoog gaan.

13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15

Hoger dan BORG 15 is een ander soort inspanning waar nu niet verder op in wordt gegaan.

Het is van belang dat u gedurende uw activiteiten, maar ook na afloop hiervan, goed probeert te “luisteren” naar uw lichaam. Wanneer u merkt dat u teveel (u bent erg vermoeid en herstelt langzaam) of te weinig inspanning geleverd heeft probeert u dit de volgende activiteit aan te passen door het lichter of zwaarder te maken aan de hand van de BORG schaal.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/fysiotherapie
- www.harteraad.nl
- www.hartstichting.nl

Contact

afdeling Hartrevalidatie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E hartrevalidatie@olvg.nl

A8 (8e etage)

afdeling Hartrevalidatie, locatie West

T 020 510 83 67 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E hartrevalidatie@olvg.nl

route 11 (1e etage)

Coördinatoren Hartrevalidatie

E.B. Avezaat

J.A. Schrikkema

S.P. Stor

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 30 april 2021, foldernr.4241