

Beweeegfolder Mission!

- Informatie en advies over bewegen
- Leefregels na een hartinfarct
- Informatie hartrevalidatie



De fysiotherapeut helpt u graag op weg!

Inleiding

U bent in het Leids Universitair Medisch Centrum opgenomen of onder behandeling in verband met een doorgemaakt hartinfarct.

Deze folder geeft u informatie over bewegen, leefregels en hartrevalidatie na een hartinfarct.

Bewegen tijdens opname na hartinfarct

Dag van opname:

- U komt – in overleg en onder begeleiding van de verpleging – uit bed.
- Als dit goed gaat, mag u onder begeleiding van de verpleegkundige starten met lopen op de kamer en de afdeling.
- Overleg met uw verpleegkundige of u dit zelfstandig kunt gaan voortzetten.

De dag vóór of dag van ontslag komt de fysiotherapeut bij u langs om:

- Trap te lopen als u thuis een trap heeft.
- Uitleg te geven met betrekking tot leefregels en hartrevalidatie.

Waarom is bewegen goed voor de gezondheid?

Regelmatig bewegen draagt bij aan het onderhouden en verbeteren van uw lichamelijke conditie.

Hierdoor kunt u uw dagelijkse activiteiten gemakkelijker uitvoeren.

Lichamelijke inspanning bevordert de doorbloeding en de conditie van de hartspeer.

Bewegen heeft nog meer voordelen:

- Het houdt uw hart en bloedvaten in conditie.
- U kunt beter ontspannen en lekkerder slapen.
- Bij voldoende beweging stijgt het goede cholesterolgehalte (HDL).

- Uw gewicht blijft gemakkelijker op peil.
- Is gunstig voor de spijsvertering.
- U remt het proces van het brozer worden van uw botten.

Door iedere week minimaal 150 minuten matig-intensief te bewegen en twee keer per week spierkrachtoefeningen te doen, verkleint u al de kans op hart en vaatziekten.

Hiermee voldoet u ook aan de landelijke beweegrichtlijn (2017).

Matig intensief bewegen houdt een vorm van inspanning in waarbij uw hartslag omhoog gaat en de ademhaling versnelt. Wij hanteren deze beweegrichtlijn als uitgangspunt om gezond beweeggedrag te stimuleren.

Indien u nog niet aan deze beweegrichtlijn voldoet, ontvangt u van de fysiotherapie de folder 'Bewegen doet wonderen' van de Hartstichting mee naar huis.

Algemene leefregels na een dotterbehandeling:

Om nabloeding te voorkomen is het belangrijk dat er geen grote druk of belasting op de wond komt.

- 2 weken niet meer dan 5 kg tillen
- 2 weken niet fietsen
- 4 dagen niet in bad of langer dan 15 minuten douchen
- Geen contactsporten gedurende 1 jaar

Behandeling via slagader in de pols:

- Vermijd rek aan de binnenkant van de pols
- Niet hard aan iets trekken of sjorren.

Behandeling via slagader in de lies:

- Niet persen op het toilet.
- Indien klachten bij traplopen: loop tree voor tree om dit been te ontzien, stap bij met het pijnlijke been.

Bewegen gedurende de eerste VIER weken na het hartinfarct

Eerste vier weken: Wel bewegen, maar nog niet trainen, loop niet vaker dan 3x per dag de trap op en af.

Na ontslag uit het ziekenhuis hoeft u niet naar een fysiotherapeut om te trainen.

Wanneer u een hartinfarct, een dotter- of een stentbehandeling heeft doorgemaakt, is er herstel nodig.

Het gedeelte achter de vernauwing heeft tijdelijk geen zuurstof gekregen en heeft al dan niet schade opgelopen.

Wanneer er sprake is geweest van een hartinfarct vormt zich op de plaats van het hartinfarct een litteken dat bestaat uit bindweefsel.

Dit gedeelte van de hartspier kan dan niet meer actief meewerken.

Het hart moet wennen aan deze nieuwe situatie.

Het bewegen moet daarom geleidelijk opgebouwd worden.

Bijwerkingen van een aantal medicijnen spelen ook een rol bij vermoeidheidsklachten.

Het emotionele aspect en daarbij het accepteren van de gebeurtenissen zijn eveneens factoren die energie van u vragen.

Bewegingsangst

Sommige mensen ondervinden bewegingsangst na een hartinfarct.

Dit leidt tot onzekerheid en minder bewegen.

Terwijl fysieke inspanning voor hartpatiënten juist zo belangrijk is.

Het kost tijd om het vertrouwen in uw lichaam weer terug te krijgen.

Probeer niet te vervallen in de rol van 'de' patiënt die ontzien moet worden.

Sluit u niet af voor uw omgeving.

Het delen van ervaringen hoort bij het

verwerken.

Algemene tips bij bewegen na ontslag uit het ziekenhuis

Bij het opbouwen van de conditie is het verstandig om met kleinere stappen te beginnen dan u wellicht gewend was.

Bij de een gaat dit sneller dan bij de ander.

Hoe snel je weer je normale leven oppakt, hangt af van de ernst van je infarct, je lichamelijke conditie en je karakter.

Kies een matig intensieve activiteit, dit is een lichte vorm van bewegen.

Denk hierbij aan wandelen of fietsen op een hometrainer.

Het belangrijkste is goed naar u lichaam te luisteren (vermoeidheid, klachten); pas eventueel uw activiteiten of tempo hierop aan.

U mag voelen dat u bij de inspanning wat dieper gaat ademhalen, maar u mag niet buiten adem raken of benauwd worden.

Tijdens de inspanning is het belangrijk dat u een gesprek kunt blijven voeren.

Probeer het niet te forceren.

Het herstel gaat met ups en downs en dat heeft tijd nodig.

Het is normaal dat het 3-6 maanden kan duren voordat u weer goed hersteld bent.

- Start bijvoorbeeld met 3x keer per dag een korte wandeling (5-10 minuten).

- Bouw 1 van deze afstanden uit tot maximaal 30 minuten (aan één stuk lopen) in de eerste vier weken.

- Bouw op in tijd, tempo, afstand en zwaarte.

- Wanneer u merkt dat u na een wandeling erg moe bent, neem dan na afloop voldoende rust.

- Merkt u dat u na een wandeling extreem vermoeid bent, dan is dit een teken dat u zich teveel heeft ingespannen. Wandel dan de volgende dag een kleinere afstand.

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u goed let op de signalen die het lichaam geeft.

Bij inspanning gaat uw lichaamstemperatuur iets omhoog, kunt u gaan zweten, krijgt u een hogere hartslag en gaat u sneller ademen. Dit is normaal. Bij de volgende signalen moet u echter wel stoppen met de inspanning:

- Bij pijn op de borst en pijn in de arm
- Wanneer u last krijgt van abnormale vermoeidheid
- Als u kortademigheid heeft die niet in verhouding staat tot de inspanning
- Wanneer u duizelig wordt
- Als u overmatig zweet
- Als u misselijk wordt

Hartrevalidatie na 4 weken

De verpleegkundig specialist meldt u aan voor de hartrevalidatie. Deze start circa 4 weken na uw hartinfarct.

De leefregels zijn dan niet meer van toepassing, waardoor het weer mogelijk wordt om de revalidatie uit te breiden.

Hartrevalidatie is een behandelprogramma voor alle mensen die behandeld zijn voor een hartaandoening. Hartrevalidatie helpt bij het herstel en geeft u weer vertrouwen in het lichaam. Ook krijgt u ondersteuning in het leren omgaan met de gevolgen van de aandoening.

Er zullen goede dagen bij zitten, maar een mindere dag zal zeker geen uitzondering zijn.

Hartrevalidatie is een belangrijke stap in het herstellen na een hartinfarct.

Naast het lichamelijke herstel moeten alle gebeurtenissen ook emotioneel een plekje krijgen. U moet weer vertrouwen krijgen in uw eigen lichaam en in het leven. Het kost tijd om dit te verwerken.

Hartrevalidatie vindt meestal in een groep plaats.

Veel mensen vinden het prettig om tips en ervaringen uit te wisselen.

Bij de hartrevalidatie is een team betrokken van onder andere een verpleegkundige, cardioloog, fysiotherapeut, diëtist en psycholoog.

U doet 2x per week mee aan een programma waarin u aan uw uithoudingsvermogen en spierkracht werkt onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Daarnaast kan de training bestaan uit sport- en spelvormen en ontspanningsoefeningen.

U leert uw grenzen opnieuw kennen en uw zelfvertrouwen neemt toe.

Daarnaast zijn er informatie-bijeenkomsten waar onder andere een arts en fysiotherapeut u meer vertellen over uw hartaandoening en is er gelegenheid tot vragen stellen. Het hartrevalidatieprogramma wordt individueel samengesteld, niet iedereen doorloopt hetzelfde programma.

Een absolute voorwaarde voor resultaat van de hartrevalidatie is motivatie.

U moet zelf willen werken aan uw herstel. Meedoen aan het hartrevalidatieprogramma wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

Meer informatie kunt u vinden op de volgende websites:

www.Hartlongcentrum.nl

www.Hartstichting.nl

www.Thuisarts.nl

Mei 2020