



Infosessie trainen en bewegen

Informatiebrochure voor patiënten



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INHOUD

INLEIDING	3
GESCHIEDENIS	3
FASES VAN DE CARDIALE REVALIDATIE	5
DE INVLOED VAN BEWEGING	6
HET BEWEEGMODEL	12
TRAINING	16
HARTREVALIDATIE	18
WAT NA DE REVALIDATIE?	22

INLEIDING

Als je een medicijn wil dat je gelukkiger maakt, je meer zelfrespect bezorgt, je spierkracht opschroeft, angsten en stress doet verdampen, bloeddruk en cholesterol doet dalen, stevigere spieren doet opbouwen, je intellectuele prestaties verbetert, je gewicht onder controle helpt te houden, ... Dan is er maar 1. En dat is **bewegen!** Het is overal verkrijgbaar, gratis én zonder voorschrift. En zelfs veilig voor kinderen!

GESCHIEDENIS

Vroeger:

- + Mensen hadden een actievere levensstijl (meer te voet, met de fiets, ... Alles was korter bij huis.).
- Na een cardiaal event werd er aangeraden om niet te bewegen (bedrust).

Nu:

- + Wordt er aangeraden om zoveel mogelijk te bewegen, in het begin met begeleiding en daarna levenslang individueel.
- Mensen zijn in het dagelijks leven minder actief dan vroeger (bv. meer neerzitten in de auto).

Cardiale revalidatie vandaag

Nu wordt maximaal aangemoedigd om een zo actief mogelijke levensstijl te hebben en zo veel mogelijk te bewegen.

Het revalidatieprogramma bestaat uit uithoudingstraining, dit door 3 keer per week te trainen. We gebruiken toestellen zoals een loopband, fiets, roeier, ... Met deze apparaten willen we een verbetering van de conditie bereiken.

Tijdens de revalidatie wordt er ook getraind op kracht. Hierbij richten we ons op het verbeteren van de spiermassa en spierkracht. Door dit op te bouwen, gaan we betere verbrandingen hebben van de calorieën en een betere controle van het suikergehalte in het bloed. Dit bekomen we door krachttoestellen of andere hulpmiddelen zoals gewichtjes en dergelijke te gebruiken. We beginnen meestal met lichte gewichten om zo stap per stap op te bouwen.



FASES VAN DE CARDIALE REVALIDATIE

De cardiale revalidatie is onderverdeeld in verschillende fases doorheen de tijd.

Fase 1

Deze fase begint vanaf de ingreep en bestaat uit **pijnmanagement en bewegingsrestrictie** (voornamelijk bij openhartoperaties of pacemaker-implanties). Bij openhartoperaties wordt er aangeraden om de eerste 6 weken voorzichtig te zijn met het maken van ongelijke (assymetrische) bewegingen. Dit wil zeggen dat wanneer je iets duwt, trekt of tilt, je dit best met beide armen tegelijk kan doen. Bij een pacemaker wordt er aangeraden om de eerste 8 weken de arm niet hoger dan de schoudergordel te heffen.

In fase 1 wordt vaak ademhalingskinesithérapie bij openhartoperaties aangeraden. Bij iedereen is dit de fase waar stapsgewijs de beweging wordt opgebouwd en er veel informatie wordt gegeven.

Fase 2

In fase 2 begint het werkelijk **revalidatieprogramma**. Dit gaat over een tijdspanne van maximaal 6 maanden/maximaal 45 sessies. In dit revalidatieprogramma trainen we op uithouding en kracht onder begeleiding van een kinesitherapeut. Wat het programma zo uniek maakt, is dat het een multidisciplinaire aanpak heeft. Dat wil zeggen dat je onder nauwe begeleiding staat van een kinesitherapeut, cardioloog, psycholoog, diëtist, sociaal assistent en ergotherapeut. Op deze manier wordt er verzekerd dat de revalidatiefase zo optimaal mogelijk gebeurt.

Fase 3

Fase 3 is de **onderhoudsfase**. In deze fase is het aan jezelf om op een zelfstandige basis het bewegen in je leven te implementeren. Hoe je deze uitvoert, is je eigen keuze. Je kan dit thuis of in een sportcentrum doen. Het is alleen belangrijk om te onthouden dat deze fase *levenslang* is en hier dus geen einddatum opplakt.

DE INVLOED VAN BEWEGING

Bewegen = gezond

Is bewegen echt gezond? En zo ja, waarom? Uit een onderzoek naar het relatieve risico op overlijden is gebleken dat mensen met een hoge bloeddruk en een lage fitheid, een hoger risico hebben om te sterven in vergelijking met mensen die een matige fitheid hebben. Het verschil in risico tussen mensen met een matige fitheid en mensen met een hoge fitheid is echter aanzienlijk kleiner.

Dit betekent dat zelfs het verhogen van je fitheid van een inactieve levensstijl naar het bewegen van 1 à 2 keer per week al kan leiden tot een aanzienlijke vermindering van je relatieve kans om te overlijden.

Wat gebeurt er met je hartslag tijdens het bewegen?

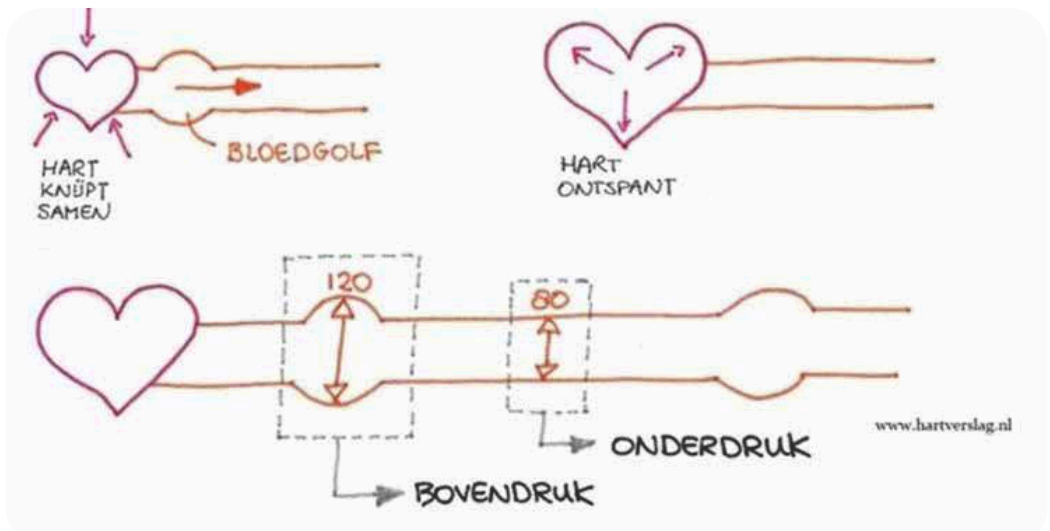
Tijdens een inspanning is het normaal dat je hartslag in het begin stijgt. Hoe intensiever de inspanning, hoe meer je hartslag zal toenemen. Op een gegeven moment kan je hartslag een plateau bereiken, wat betekent dat het zijn maximale niveau bereikt heeft en deze niet verder zal stijgen.

Wat gebeurt er met je bloeddruk tijdens het bewegen?

Je bovendruk, ook wel de systolische druk genoemd, is de druk in de bloedvaten op het moment dat het hart samentrekt en het bloed in de bloedvaten pompt. Dit is het hoogste punt van de bloeddrukcyclus.

Je onderdruk, ook wel de diastolische druk genoemd, is de druk in de bloedvaten wanneer het hart ontspant en zich vult met bloed. Dit is het laagste punt van de bloeddrukcyclus.

De bloeddruk bestaat uit een continue golf van drukschommelingen, veroorzaakt door het samentrekken en ontspannen van het hart. Deze cycli weerspiegelen de verschillende fasen van het hart- en bloedvatensysteem tijdens een hartslag. Het meten van de bloeddruk met een bloeddrukmeter geeft de bovendruk en onderdruk weer (bijvoorbeeld 120/80mmHg, waarbij 120 de bovendruk is en 80 de onderdruk).



Invloed van beweging op de bloeddruk

- Ritmisch bewegen, zoals joggen of zwemmen, kan aanvankelijk leiden tot een stijging van de bloeddruk gedurende de eerste paar minuten van de activiteit, gevolgd door een stabilisatie op plateau.
- De intensiteit van een inspanning bepaalt ook de mate waarin de bloeddruk zal stijgen.
- De mate van stijging van de bloeddruk tijdens inspanning wordt ook beïnvloed door de spiergroepen die worden gebruikt. Hoe meer spieren je tijdens de inspanning gebruikt, hoe meer je bloeddruk zal stijgen.
- De Valsava-manoeuvre, wat is dat?
Dit verwijst naar het fenomeen waarbij je tijdens een krachtoefening je mond dichthoudt en 'perst', wat resulteert in een aanzienlijke toename van de druk in je lichaam. Het is echter belangrijk om tijdens een krachtoefening goed te blijven ademen en deze absoluut niet in te houden.

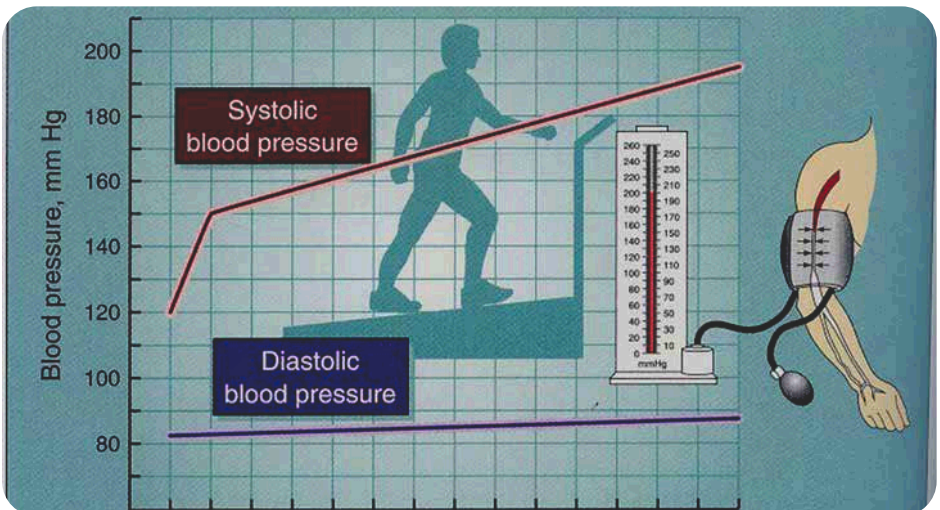


Bloeddruk tijdens inspanning

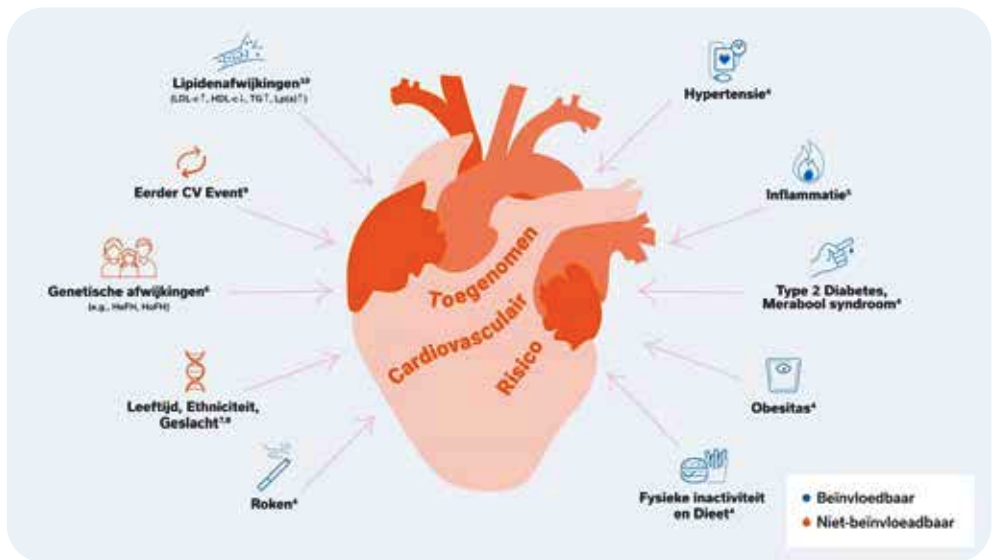
Tijdens een inspanning moet het lichaam meer bloed naar de actieve spieren pompen. Tegelijkertijd moet er voldoende bloed naar de hersenen en het hart blijven stromen. Als gevolg van de inspanning, zal het hart harder werken en meer bloed moeten pompen. Dit leidt tot een stijging van de bovendruk (of systolische druk), samen met een verhoogde hartslag.

Wat tijdens de inspanning meestal niet of nauwelijks stijgt, is de onderdruk of diastolische bloeddruk. Dit komt doordat de vulling van het hart meestal een vergelijkbare druk behoudt.

Het is belangrijk op te merken dat de grafiek geen rekening houdt met het feit dat na de inspanning de bloedbehoefte in de beenspieren afneemt. Hierdoor daalt de hartslag en pompt het hart minder krachtig, wat resulteert in een verlaging van de bloeddruk. In sommige gevallen kan de bloeddruk zelfs lager worden dan het oorspronkelijke niveau van voordat de inspanning begon.



Invloed van beweging op de risicofactoren



Bewegen heeft een positieve invloed op beïnvloedbare risicofactoren waaronder hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, diabetes type 2 en obesitas. Het kan ook indirect een positieve invloed hebben op stoppen met roken en dieetveranderingen. Door regelmatig te bewegen, kun je je beter voelen en kan het gemakkelijker zijn om te stoppen met roken of gezonder te eten.

Er zijn echter enkele factoren waarop bewegen geen invloed heeft zoals geslacht, leeftijd, genetische aanleg en voorgeschiedenis van hartproblemen.

Invloed van beweging op cholesterol

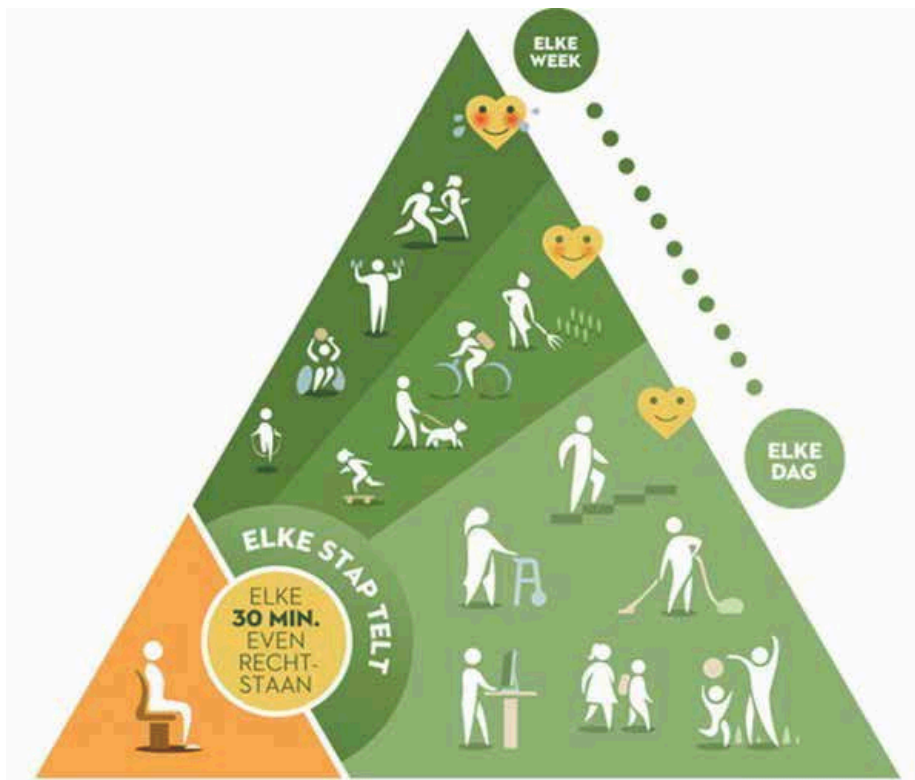
- Slechte (LDL-)cholesterol doen dalen door:
 - Medicatie
 - Beweging
- Er kan direct na een eerste inspanning al een daling van LDL-cholesterol worden gedetecteerd.
- Ook op lange termijn zal inspanning een positieve invloed hebben op het verlagen van de cholesterol.
- Uithoudingstraining is hiervoor de beste vorm van inspanning.



HET BEWEEGMODEL

Bewegingsdriehoek

- Zit niet te lang stil en probeer het grootste deel van de dag licht intensief te bewegen (bv. stappen op het werk, staan achter de computer of de trappen nemen).
- Probeer dagelijks een stukje matig intensief te bewegen (bv. naar het werk fietsen of stevig doorwandelen).



- Pak het stap voor stap aan
- Ga voor een gezonde gewoonte
- Varieer (niet enkel in je vrije tijd maar ook op het werk)
- Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag
- Kies voor iets wat je graag en vol overtuiging doet
- Stel een concreet plan op

Zitten

Probeer langdurig zitten te vermijden. Dit betekent dat je je om het halfuur eens moet rechtzetten om te bewegen.

TIP: leg, als je tv kijkt, de afstandsbediening niet naast jou maar wat verder. Zodat, als je wil 'zappen', je je eerst moet rechtzetten.

Waarom? Meer dan 6 uur per dag zitten verhoogt de mortaliteit met 40% ten opzichte van personen die maar 3 uur per dag zitten.

**DUDE,
ZET JE
EENS
RECHT!**

Gezondheidsverbetering en energieverbruik

- Beweging heeft ook invloed op ons energieverbruik
- Ons lichaam verbruikt altijd energie (ook in rust)
- Ons totaal energieverbruik bestaat uit:
 1. Organen die functioneren
 2. Vertering van voedsel
 3. Dagdagelijkse activiteiten
 4. Extra (sport)activiteiten

We kunnen alleen invloed uitoefenen op ons energieverbruik door onze dagelijkse activiteiten aan te passen, zoals het doen van extra (sport)activiteiten. Helaas kunnen we onze darmen niet dwingen om meer energie te verbruiken tijdens de vertering van voedsel.



Opdrijven dagdagelijkse activiteiten

Hoe gaan we concreet onze dagdagelijkse activiteiten opdrijven?

- Te voet naar de winkel gaan
- Auto wat verder parkeren
- Trap nemen in plaats van lift
- Rondwandelen/rechtstaan op het werk

Soms is het gemakkelijk om dit in kaart te brengen via:

- Een dagboek
- Stappentellers
- Apps

De richtlijn voor een gezonde levensstijl volgens de Wereldgezondheidsorganisatie:

- **10 000** stappen per dag
- **5x/week 30 minuten** bewegen aan matige intensiteit
OF 3x/week 20 - 30 minuten intensief sporten

Matig intensief sporten:

Inspanningen waarbij het hart en/of de ademhaling iets versnellen ten opzichte van het normale tempo én waarbij je licht zweet, worden beschouwd als matig intensieve inspanningen.

TRAINING

Soorten training

- Duurtraining:
 - Bv. 20 minuten fietsen aan 70 watt.
 - De training op één en dezelfde intensiteit uitvoeren.
- Intervaltraining:
 - Intervaltrainingen zijn trainingen die je opdeelt in verschillende stukken (intervallen).
 - Bv. 3 minuten fietsen aan 80 watt en 3 minuten aan 70 watt.
- Krachttraining

Training hartpatiënt

Bij een hartpatiënt is de training vrijwel altijd submaximaal, wat betekent dat je tijdens de inspanning nooit volledig tot het uiterste zal gaan. De focus ligt voornamelijk op het werken met de grote spiergroepen, met name de bovenbeenspieren en armspieren.

Het trainingsprogramma voor hartpatiënten is over het algemeen relatief lang, meestal rond de 60 minuten. Er wordt ook rekening gehouden met de individuele voorgeschiedenis en eventuele motorische beperkingen.

Hartslagzone

Tijdens de inspanning wordt de hartslagzone gecontroleerd. Maar wat wordt er eigenlijk bedoeld met een hartslagzone? Na het afleggen van een fietsproef bij de cardioloog wordt er een specifieke zone berekend. Deze zone stelt ons in staat om te controleren of de inspanning submaximaal is. Met andere woorden: het zorgt ervoor dat de inspanning niet te zwaar, maar ook niet te licht is.

Primaire en secundaire preventie

- **Primair:** het voorkomen van hart- en vaatziekten (geldt voor iedereen, niet enkel voor risicopatiënten).
- **Secundair:** het voorkomen van nieuwe aantastingen van kransslagaders en andere bloedvaten.

Waarom trainen wij?

We gaan onze conditie verbeteren, de evolutie van aderverkalking verbeteren of stoppen én de kans op een nieuw infarct verminderen. Daarnaast verlicht het tevens symptomen bij activiteiten, zoals kortademigheid of andere klachten. Bovendien verbetert het ook ons psychosociaal welzijn.



HARTREVALIDATIE

Patiëntengroepen

Wie mag er allemaal komen revalideren?

- **Iedereen na chirurgie, hartinfactie en stenting:**
 - Overbruggen
 - Klepchirurgie
 - Harttransplantatie
 - Aangeboren afwijkingen
 - Ritmechirurgie
- **Na hartfalen:**
 - Verminderde capaciteit door sterk verminderde pompfunctie
 - Hier hebben we aandacht voor:
 - o Binnen beperktere mogelijkheden oefenen
 - o Meer gedoseerde krachttraining
 - o Niet forceren, neem je tijd!
 - o Eerder focussen op ademhaling en minder op de hartslagzone



Alarmsignalen

Bij de volgende symptomen is het aangewezen om de inspanning te stoppen en contact op te nemen met een cardioloog of je huisarts:

- Angina (pijn of beklemming op borstkas)
- Ongewone kortademigheid
- Onregelmatige hartslag
- Abnormale vermoeidheid
- Misselijkheid en/of duizeligheid
- Plotse gewichtstoename (>10 kilogram op 2 weken tijd)
- Gezwollen enkels
- Excessief zweten (plots veel meer dan normaal zweten)

Tips voor revalidatie

- Vermijd zware, bruuske krachttraining
- Eet liefst minimum 1 uur voor de training
- Jouw energieniveau na een trainingssessie kan licht verminderd zijn, maar dat mag niet blijven duren tot de volgende sessie

Algemene tips

- Trainen mag zeker geen stress geven. Ga rustig naar de training toe en rond deze altijd ontspannen af.
- Voel je veilig en vraag tijdig om advies.
- Betrek je omgeving bij de activiteiten. Het is altijd fijn als je een sportactiviteit met iemand anders kan doen.
- Maar vóóral: **BLIJF GEMOTIVEERD** om niet terug te gaan naar een zittende levensstijl!



WAT NA DE REVALIDATIE?

Welke sport?

Je hebt duursporten zoals:

- Wandelen
- Fietsen
- Zwemmen (aquajogging)
- Aangepaste fitness- of cardiotraining

Het belangrijkste bij het kiezen van een sportactiviteit is dat je ervan geniet en gemotiveerd bent om deze regelmatig te blijven uitvoeren.

Verander je levensstijl

Pak risicofactoren aan!

- Neem je medicatie op de juiste manier in om zo je hartslag en bloeddruk te verlagen.
- Let op je dieet om je cholesterol- en suikergehalte op peil te houden.
- Verhoog je fysieke activiteit en pas je dieet aan om mogelijk gewichtsverlies te bereiken.
- Blijf volharden in het stoppen met roken.
- Verbeter je stressbeheersing.

Beweegadvies

- Zorg dat de sport die je kiest **haalbaar** is en niet te moeilijk of te zwaar voor je is.
- Kies geen risicovolle sporten (zoals boksen of duiken).
- Kies een sport die je **graag doet** en zeker wil blijven doen.
- Als je een sport met iemand **samen** kan doen, kan dit voor extra motivatie zorgen.
- Kies voor een **vast tijdstip** om je sport uit te oefenen. Als er een **regelmaat** in zit, is het makkelijker om niet op te geven.
- Het allerbelangrijkste is dat je **volhoudt!**



Met deze brochure trachten wij je te informeren over trainen en bewegen bij cardiale revalidatie. Bij vragen, aarzel niet om deze te stellen!



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be