

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 8.00 – 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.

## De Borgschaal

Om te weten te komen welke mate van inspanning gezond is voor u, wordt de Borgschaal gebruikt als hulpmiddel. Deze schaal heeft verschillende niveaus die de mate van inspanning aangeven. U traint tussen Borg 6 en Borg 12 wanneer 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 vuistregel 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 streven we ernaar om te trainen op BORG 14/15.

**BORG 15:** Dit is een zware inspanning die uw hartslag en ademhaling aanzienlijk beïnvloedt en ervoor zorgt dat u gaat zweten. Een handige vuistregel hierbij is dat u nog net 2 woorden kunt zeggen zonder pijnklachten of verzuring te ervaren, en dat u de inspanning nog net kunt volhouden.

## 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 geleidelijk 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 duur 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 wordt er continu gebruik gemaakt van de Borgschaal. Het is daarom verstandig om hier thuis alvast mee te oefenen.

	<b>Dag 1</b>	<b>Dag 2</b>	<b>Dag 3</b>	<b>Dag 4</b>	<b>Dag 5</b>
	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. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?  
(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

## Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

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

Code PMD-106