

Behandeling

# Hartfalen, krachttoefeningen

Krachttoefeningen helpen bij het lichamelijke herstel van de gevolgen van hartfalen.

Het doel van de krachttoefeningen is:

- Herstel na een hartaandoening en spiermassaverlies door ziekenhuisopname.
- Met krachttraining verbetert u de spierfunctie van uw armen en benen.
- Krachttraining 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 tot 3 keer per week krachttoefeningen te doen.

**(073) 553 61 55**

Maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur

## Krachttoefeningen

Hier vindt u alle belangrijke informatie

### Hoe voert u de oefeningen uit?

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.
- Een extra set toevoegen.

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

Tijdens de krachttraining willen we geen belasting van uw hart om zo maximale spierkracht op te bouwen.

- Daarom zitten er veel pauzes tussen de oefeningen, zodat u kunt herstellen.
- U traint met 1 arm of 1 been. U wisselt af met links en rechts, zodat u alleen de spieren belast.
- 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.

## Krachttoefeningen

### 1. Bovenarmspieren

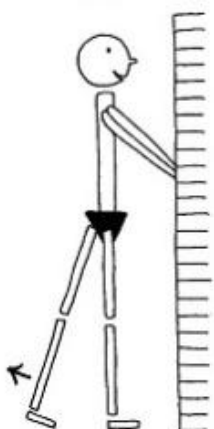


*Strek en buig uw ellebogen met een gewichtje in uw hand.*

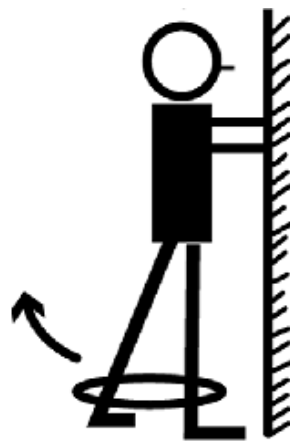


*of strek en buig uw ellebogen met een theraband.*

### 2. Bilsieren



*Beweeg uw been gestrekt naar achteren en omhoog.*

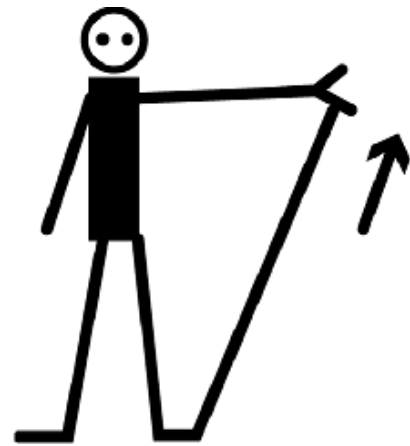


*of beweeg uw been gestrekt naar achteren en omhoog met een theraband.*

### 3. Schouderspieren

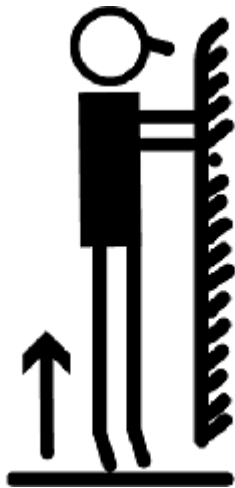


*Beweeg uw gestrekte arm zijwaarts omhoog tot schouderhoogte met een gewichtje in uw hand.*

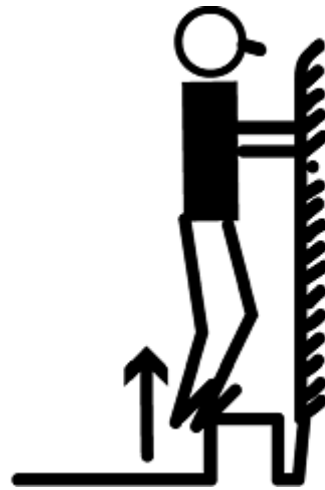


*of beweeg uw gestrekte arm zijwaarts omhoog met een theraband, maximaal tot schouderhoogte.*

#### 4. Kuitspieren

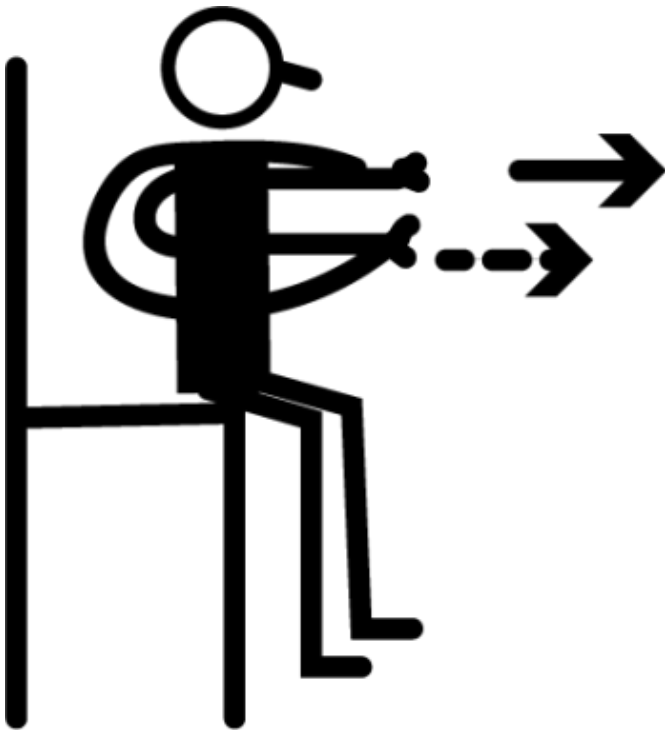


*Ga op uw tenen staan.*



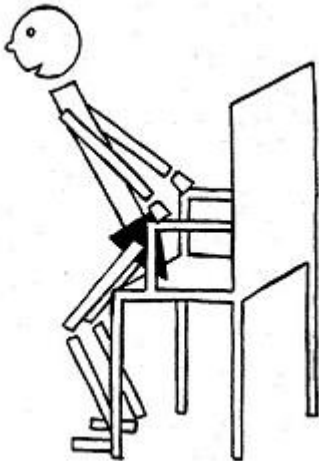
*of sta op een traptrede en laat eerst uw hakken zakken tot tenenstand.*

#### 5. Borstspieren



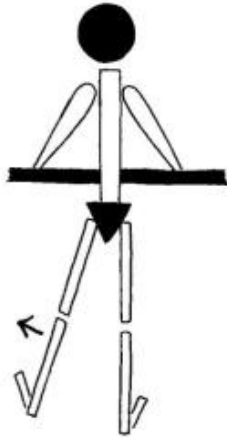
*Gebruik een theraband en strek 1 arm naar voren.*

## 6. Bovenbeenspieren

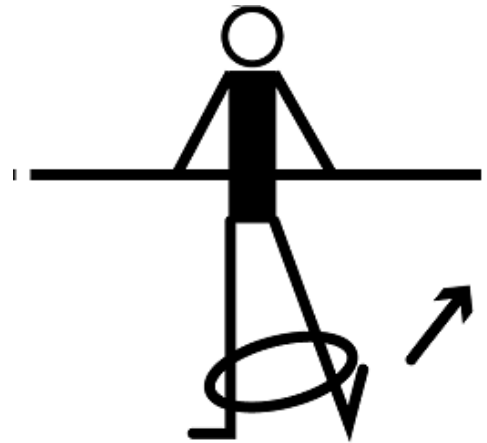


*Opstaan uit stoel, u mag kiezen of u tussendoor wel of niet gaat zitten en of u wel of geen gebruik maakt van de leuning.*

## 7. 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. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### 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-125