

Beweegadvies na hartinfarct en/of dotterprocedure

Na uw hartinfarct en/of dotterprocedure bent u inmiddels thuis en kunt u verder herstellen. In deze folder vindt u adviezen om u hierbij te helpen.

Deze adviezen zijn gericht op:

- De dagelijkse activiteiten;
- Het opbouwen van uw conditie;
- Tillen;
- Het onderhouden van uw spierkracht en beweeglijkheid;
- Adviezen voor de ademhaling.

Dagelijkse activiteiten

Het advies is om na ontslag uit het ziekenhuis rustig uw dagelijkse activiteiten weer op te pakken. Denk aan eigen verzorging, kleine huishoudelijke taken en activiteiten zoals wandelen. Wanneer deze activiteiten goed gaan en zonder klachten of problemen verlopen, kunt u deze langzaam verder uitbreiden en opbouwen.

Opbouwen van de conditie

Voor het opbouwen van uw conditie, houden wij de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen' aan. Deze norm is ontwikkeld door de Nederlandse overheid en beschrijft dat u minimaal vijf dagen per week, 30 minuten per dag moet bewegen.

U mag de tijd indelen hoe u dat zelf prettig vindt. Bijvoorbeeld: 3 keer per dag een wandeling van 10 minuten. Of 2 keer per dag een wandeling van een kwartier. U kunt ook één grote wandeling maken van een halfuur. Misschien kunt u zelfs langer achter elkaar wandelen zonder dat u klachten ervaart. Doe wat u kunt en luister naar uw lichaam.

Om te weten hoe intensief u mag inspanssen kunt u gebruik maken van de Borgschaal (zie bijlage 1). Voor de eerste twee weken adviseren wij een inspanningsniveau van Borg 11, een tamelijk lichte inspanning. Dit betekent dat uw ademhaling misschien iets versnelt, maar u bent niet aan het hijgen en u kunt nog steeds een comfortabel gesprek voeren.

Tillen

Vermijd zwaar tillen de eerste twee weken. Vanwege de ingreep via u pols of lies wordt het afgeraden om de eerste twee weken zwaar te tillen.

Kracht & beweeglijkheid

Na uw hartinfarct en/of dotterprocedure is het ook van belang om de kracht in uw lichaam te onderhouden en het lichaam soepel te houden. Voor de eerste weken na de dotterprocedure is het afdoende om uw dagelijkse activiteiten uit te voeren. Binnen de revalidatie worden u oefeningen aangeboden om de kracht op te bouwen.

Ademhaling

Na de ziekenhuisopname en de dotterbehandeling heeft het lichaam tijd nodig om weer goed te herstellen. Ook kunt u spanning of vermoeidheid ervaren. Hierin kan een goede ademhaling u helpen. In de bijlage (bijlage 2) staan ademhalingsoefeningen.

Deze oefeningen helpen u bij:

- Goed diep kunnen doorademen (met name stap 1);
- Het herstellen van de ademhaling na inspanning (ook met name stap 1);
- Het ophoesten van slijm indien aanwezig.

Ademhalingsadviezen

Ademhaling bij activiteiten

- Zorg dat u de adem niet inhoudt: adem altijd goed door;
- U kunt ervoor kiezen om in de ademhaling een ritme aan te houden om een activiteit langer te kunnen volhouden.

Houding bij activiteiten

- Zorg dat u tijdens activiteiten uw rug goed op strekt. Zo geeft u de longen meer ruimte.
- Let op dat u activiteiten waarbij u voorovergebogen staat zoals schoenen aandoen of stofzuigen, afwisselt met op strekken.
- Zorg dat u na inspanning goed rechtop staat of zit, om de longen optimaal te gebruiken om te herstellen na de inspanning.

Ademhaling bij kracht zetten

- Zorg dat u de adem niet inhoudt: adem altijd goed door.
- Probeer op het moment dat u kracht levert uit te ademen.
- Kies een tempo van de activiteit dat past bij uw ademhaling, de ademhaling bepaalt namelijk het tempo.

Tot slot

Probeer deze beweeg- en ademhalingsadviezen zoveel mogelijk in uw dagelijks leven toe te passen en maak er een gewoonte van. Op deze manier maakt u een mooie start in uw verdere herstel!

Wij wensen u veel succes!

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend therapeut of contact opnemen met de afdeling Revalidatie & Herstel.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Afdeling Fysiotherapie	020 - 634 6157

Beweegadvies na hartinfarct en/of dotterprocedure

Bijlage 1: Borg-score voor de zwaarte van de training

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

Beweegadvies na hartinfarct en/of dotterprocedure

Bijlage 2: Ademhalingsoefeningen

Blazen

Adem diep in door de neus en blaas vervolgens alle lucht uit tussen de lippen door, alsof u kaarsjes uit blaast. Herhaal dit elk uur, 3 keer achter elkaar.

Huffen

Adem diep in door de neus en adem vervolgens krachtig met de mond en de keel open uit, alsof u een spiegel beslaat.

Herhaal dit elk uur, 3 keer achter elkaar.

Ophoesten

Adem diep in door de neus en hoest krachtig door. Krijgt u tijdens de vorige oefeningen een hoestprikkel? Hoest dan goed door. Vergeet hierbij niet in te ademen.

Doe deze ademhalingsoefeningen enkele keren per dag.