

## Beweegadvies na opname in het ziekenhuis vanwege hartproblemen

Na uw ziekenhuisopname 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;
- 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.

Mocht u toch klachten ervaren die voor u **herkenbaar** zijn (zoals benauwdheid, duizeligheid) of ander ongemak tijdens het uitvoeren van uw activiteiten, dan is het van belang de activiteit te pauzeren en tot rust te komen. Ademhalingsoefeningen kunnen hierbij helpen. Deze vindt u in de bijlage (2).

### 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. In de tabel vindt u welk advies voor u van toepassing is:

Leeftijd	Norm
Volwassenen tot 54 jaar	- 5 dagen per week - minimaal 30 minuten* per dag bewegen
55-plussers	- 5 tot 7 dagen per week - minimaal 30 minuten* per dag - 2 keer per week spierkrachtoefeningen

**De inspanning moet een minimale tijdsduur van 10 minuten per keer hebben.**

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 inspannen kunt u gebruik maken van de Borgschaal (zie bijlage 1). Voor de eerste weken adviseren wij een inspanningsniveau van Borg 11: een tamelijk lichte inspanning. Dit betekent dat uw ademhaling misschien iets versnelt, uw hartslag wat omhoog gaat en u kunt het warm krijgen. Maar u bent niet aan het hijgen en u kunt nog steeds een comfortabel gesprek voeren.

## Kracht & beweeglijkheid

Om de spierkracht te onderhouden raden wij u aan de volgende oefeningen om de dag te doen.

**Doe deze oefeningen in 2 setjes van 10 keer.**

### Blijf actief

Strek u af en toe uit, dat geeft ruimte.

Til rustig uw schouders op en laat ze weer zakken. Rek u uit alsof u net bent wakker geworden. Let op, blijf rustig doorademen bij deze oefening, zet de ademhaling niet vast.

Deze oefening kunt u liggend, zittend of staand doen.

### Oefeningen voor uw benen

- Ga zitten op een stoel:
  - hef de onderbenen om en om;
  - hef de knieën om en om;
  - strek de knieën om en om;
- Sta op uit de stoel en ga weer zitten.

### Oefeningen voor uw armen

- Hef de beide armen zijwaarts omhoog, ter hoogte van de schouders;
- Hef de armen om en om voorwaarts;
- Hef de armen om en om boven uw hoofd.

### Oefeningen voor uw rug

- Maak de rug 10 maal bol;
- Maak de rug 10 maal hol.

## Ademhaling

Om problemen met de longen te voorkomen, heeft u samen met de fysiotherapeut in het ziekenhuis ademhalingsoefeningen gedaan.

De oefeningen zijn gericht op:

- Goed diep kunnen doorademen;
- Het ophoesten van slijm indien aanwezig.

U vindt de oefeningen terug in de bijlage (zie bijlage 2). Wanneer u geen last heeft van slijm mag u de oefening voor het 'huffen' overslaan.

## 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 opname vanwege hartproblemen

### 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 opname vanwege hartproblemen

### 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.**