

OEFENSHEMA HARTREVALIDATIE

FRANCISCUS GASTHUIS

Inleiding

In deze folder vindt u een algemeen oefenschema en beweegadvies. Deze kunt u gebruiken ter voorbereiding op de revalidatie, maar ook tijdens en na de revalidatieperiode. Zoals aangegeven is dit oefenschema een algemeen schema en dus niet specifiek gericht op hartproblemen. Het oefenschema geeft een aantal oefeningen ter bevordering van de spierkracht en de beweeglijkheid van de gewrichten.

Tips voor uitvoering

- Voer de oefeningen rustig uit en voel hoe de beweging gaat.
- De oefeningen mogen geen pijn veroorzaken.
- Als u na het oefenen moe bent, neem dan voldoende tijd om uit te rusten.
- Als de oefeningen te gemakkelijk worden, kunt u het aantal herhalingen opvoeren naar 15 of 25 herhalingen en/of het aantal series opvoeren naar drie sessies.

Twijfelt u of u de oefeningen juist uitvoert? Vraag dit tijdens uw revalidatie aan de fysiotherapeut.

Beweegadvies

Naast de oefeningen kunt u ook rustig starten met wandelen. Luister ook hierbij weer naar wat uw lichaam aangeeft. Begin dus niet meteen met een grote wandeling, maar bouw het in een rustig tempo op. Een goede richtlijn is dat u nog goed kunt praten tijdens de inspanning en niet buiten adem raakt.

Wij leren u tijdens de revalidatie uw mogelijkheden weer optimaal te benutten. Vaak voelt men zich onzeker na een hartinfarct of operatie. Onder begeleiding van een fysiotherapeut kunt u tijdens de revalidatie leren waar uw lichamelijke mogelijkheden (grenzen) liggen. We maken hierbij gebruik van inspanning en ontspanning.

Inspanning

Tijdens de inspanning gaat het hart sneller kloppen, de ademhaling sneller en de verbranding in de spieren neemt toe. U krijgt het warm en kunt gaan zweten. Door in te spannen voelt u wat uw lichaam kan. Door regelmatig inspanning te

leveren neemt de conditie van het hart en spieren toe. Dit werkt preventief op het ontstaan van nieuwe klachten.

Ontspanning

Ontspanning is iets waar we vaak niet bij stil staan. Door middel van ontspanning kunt u leren 'uw lichaam te voelen' en 'bewust te worden van uw lichaam'. Tijdens de ontspanning wordt vaak het aantal hartslagen lager, gaat u rustiger ademen, leert u onnodige (spier)spanning te voelen en dit los te laten. Het lichaam komt tot rust. Deze rust is nodig om van de inspanning te herstellen.

De ontspanning draagt er toe bij dat u uw grenzen beter leert kennen en uw mogelijkheden optimaal te benutten.

Na het revalidatie programma

Wanneer u het revalidatie programma heeft afgerond, blijft ons advies om door te gaan met bewegen. Het is belangrijk dat u plezier heeft in bewegen. Of het nu wandelen is, sporten op de sportschool of bij de sport fitness groep. Zie voor meer informatie www.sportfitnessgroep.nl.

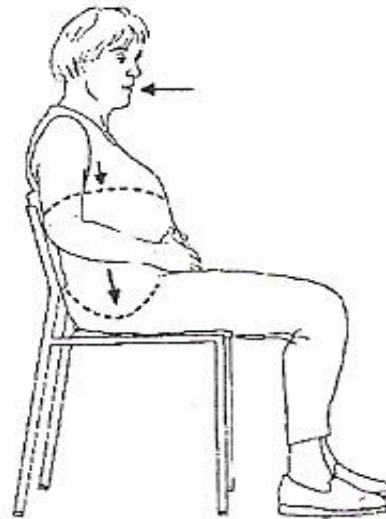
Opbouw van het schema

Het schema bestaat uit een aantal oefeningen. De oefeningen zijn voorzien van een afbeelding en in de tekst wordt de oefening uitgelegd. Start rustig en doe de oefeningen twee keer per dag, in twee sessies van tien herhalingen. Verschillende spiergroepen en gewrichten komen aan bod.

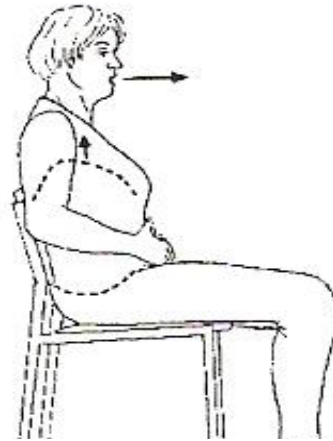
Aan de slag

Ontspanning

1. Uitgangshouding: Ga op uw gemak zitten in een goede stoel, met uw onderrug tegen de rugleuning en uw voeten plat op de grond.



2. Uitvoering: Leg uw handen op uw onderbuik en adem diep, maar rustig in. U voelt hoe tijdens het inademen uw buik boller en uw rug breder worden. Adem in door uw neus en door uw mond weer uit, zodat u hoorbaar uitzucht. Niet de lucht uitpersen. Trek voor deze ademhalingsoefening driemaal per dag een paar minuten uit.

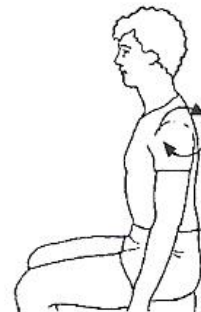


3. Opmerkingen: Let erop dat u niet duizelig wordt.

Schouder

1. Uitgangshouding: Ga rechtop zitten. Laat uw armen ontspannen langs het lichaam hangen.

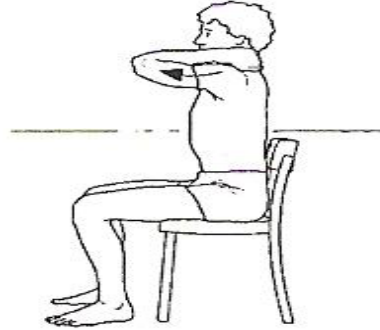
2. Uitvoering: Beweeg uw schouders omhoog, naar achteren en naar beneden in een rollende beweging. Herhaal deze oefening tien keer.



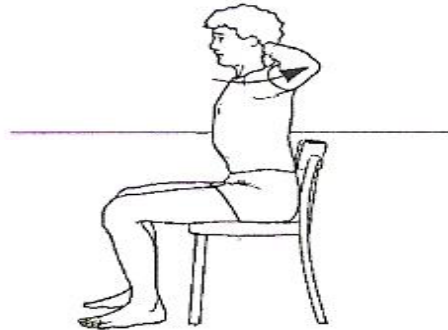
Thoracaal

(Niet geschikt voor patiënten met pacemaker/icd implantatie.)

1. Uitgangshouding: Ga rechtop zitten en leg uw handen losjes in uw nek. Houd uw bovenarmen horizontaal.



2. Uitvoering: Beweeg de ellebogen zo ver mogelijk naar voren. Houd drie tellen vast en ga weer terug. Beweeg de ellebogen zo ver mogelijk naar achteren. Houd drie tellen vast en ga weer terug. Herhaal deze oefening tien keer.

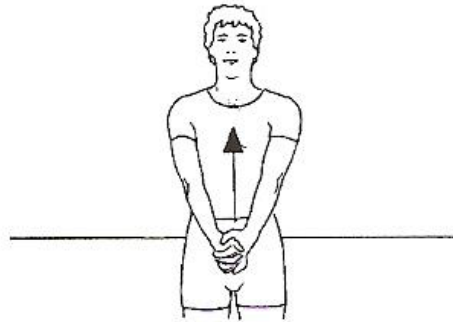


3. Opmerking: Let erop dat uw bovenarmen horizontaal blijven.

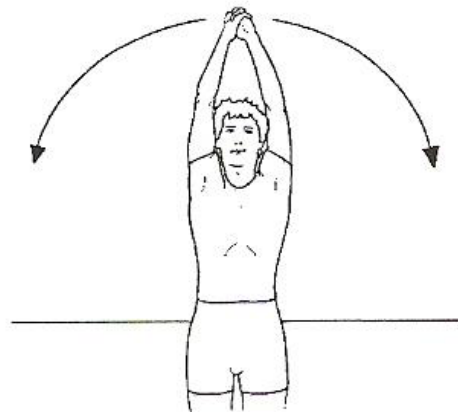
Schouder

(Niet geschikt voor patiënten met pacemaker /icd implantatie.)

1. Uitgangshouding: Ga rechtop staan. Laat uw armen ontspannen hangen.



2. Uitvoering: Vouw uw handen in elkaar en beweeg uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog. Laat op het hoogste punt uw handen los en beweeg de gestrekte armen zijwaarts naar beneden. Herhaal deze oefening tien keer.



3. Opmerkingen: Er mag bij het uitvoeren van de oefening een rekkend of trekkend gevoel, maar geen pijn optreden.

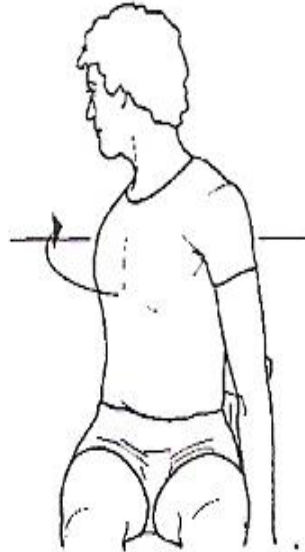
Thoracaal

(Niet geschikt voor patiënten met pacemaker /icd implantatie.)

1. Uitgangshouding: Ga rechtop zitten. Laat uw armen ontspannen langs het lichaam hangen.

2. Uitvoering: Draai het bovenlichaam zo ver mogelijk naar rechts. Kom weer terug en draai zo ver mogelijk naar links. Herhaal deze oefening tien keer.

3. Opmerkingen: Let erop dat het onderlichaam niet meer draait en dat u niet duizelig wordt.

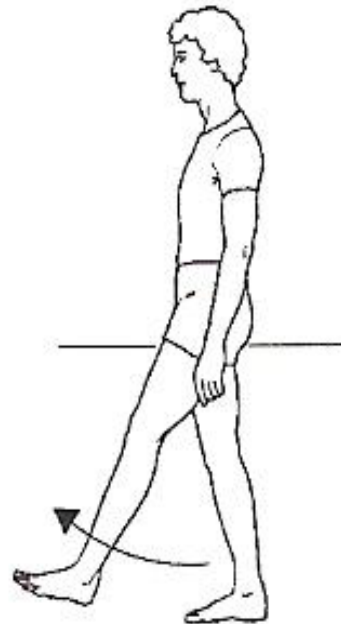


Heup

1. Uitgangshouding: Ga rechtop staan en span uw bilspieren iets aan.

2. Uitvoering: Hef één been gebogen. Houd het bekken recht. Houdt één seconde vast en kom weer terug. Herhaal deze oefening vijf à tien keer.

3. Opmerkingen: U kunt dit uitbreiden tot 25 keer.

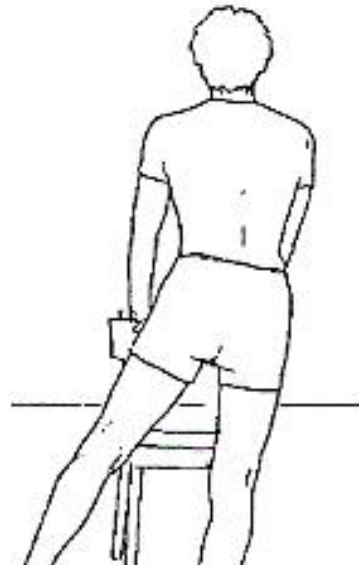


Heup

1. Uitgangshouding: Ga op één been staan voor een tafel of achter een stoel.

2. Uitvoering: Hef het andere been gestrekt zijwaarts naar buiten. Houd één seconde vast en kom weer terug. Let erop dat u rechtop blijft staan. Herhaal deze oefening vijf à tien keer.

3. Opmerkingen: U kunt dit uitbreiden tot 25 keer.

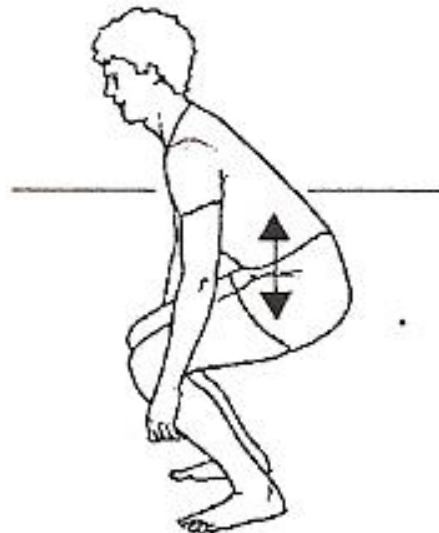


Heup

1. Uitgangshouding: Ga rechtop staan en spreid uw benen ongeveer 50 cm uit elkaar.

2. Uitvoering: Buig langzaam door uw knieën naar beneden. Kom langzaam terug. Herhaal deze oefening vijf à tien keer.

3. Opmerkingen: U kunt dit uitbreiden tot 25 keer.

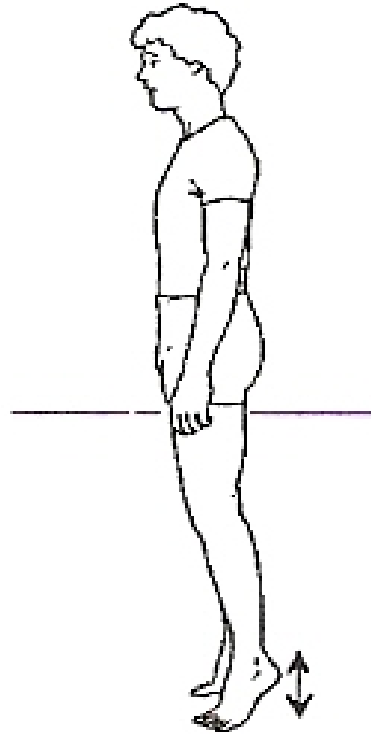


Enkel

1. Uitgangshouding: Ga op twee benen staan.

2. Uitvoering: Ga op uw tenen staan terwijl uw knieën gestrekt blijven. Ga terug totdat uw hielen bijna de grond raken. Steun eventueel op een tafel of tegen de muur. Herhaal deze oefening tien á vijftien keer.

3. Opmerkingen: U kunt dit uitbreiden tot 25 keer.



Vragen

Heeft u vragen over hartrevalidatie, wilt u een afspraak maken of kan uw vraag niet wachten tot het eerste gesprek? Dan kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling Hartrevalidatie, van maandag tot en met vrijdag tussen 7.45 en 12.00 uur en tussen 13.30 en 16.45 uur, via telefoonnummer 010 - 461 6057 of 010 - 461 6161 en vragen naar piepernummer 13334. Indien u het antwoordapparaat krijgt, kunt u een boodschap achter laten. U wordt dan zo snel mogelijk teruggebeld.

April 2019
17601