

Hartrevalidatie

Locatie VUmc

Beweegadvies na
een hartinfarct,
hartoperatie,
ICD implantatie of
operatie bij CTEPH

Inleiding

Wat kunt u zelf doen aan uw herstel?
Hoe kunt u uw krachten en conditie
opbouwen op een verstandige manier?

Deze folder geeft u advies over bewegen
na een:

- hartinfarct
- hartoperatie
- ICD implantatie
- operatie bij CTEPH

Er staat beschreven hoe u uw conditie
langzaam zelfstandig op kan bouwen en
uit kan breiden. Ook staan er een aantal
leefregels beschreven waar u zich zoveel
mogelijk aan moet houden om het herstel
zo spoedig mogelijk te laten verlopen.

Beweegadviezen na een hartinfarct

Hieronder staan algemene adviezen over wat u wel en niet mag na uw hartinfarct.

Het herstel en genezen van de hartspier en vaten duurt zes weken. U moet uw lichaam hiervoor gelegenheid geven en daarom rustig aan doen.

Ga de eerste week na ontslag uit het ziekenhuis zuinig om met uw energie, ga niet tot het uiterste. Bij vermoeidheid kan een middagdutje veel goed doen. U mag gerust de trap oplopen maar het is niet de bedoeling dat u de trap op rent.

Maak iedere dag een wandeling en probeer langzaam de afstand uit te breiden of maak meerdere keren per dag een wandeling. Naast wandelen is fietsen ook een goede manier om op krachten te komen. Wanneer u moe wordt moet u stoppen zodat u niet over uw grenzen heen gaat. Door iedere dag meer in te spannen, merkt u dat u sterker wordt en krijgt u meer vertrouwen in uw lichaam. Ook geestelijk kunt u zich beter gaan voelen.

Leefregels:

- Luister naar uw lichaam (vermoeidheid, klachten).
- Tijdens inspanning mag u dieper gaan inademen, u mag niet buiten adem raken of benauwd worden. Uw hartslag zal oplopen, dit is normaal. Tijdens inspanning moet u een gesprek kunnen blijven voeren (Borgschaal 10-12, zie achterin folder).
- Stel zware (huishoudelijke) activiteiten de eerste 2 - 4 weken uit (bijvoorbeeld tuin spitten, stofzuigen, ramen lappen, zware boodschappen tillen).
- Verdeel uw activiteiten over de dag.
- Neem op tijd rust.
- Overleg met uw cardioloog wanneer u weer mag autorijden en vliegen.
- Start werkhervatting in overleg met uw bedrijfsarts en/of cardioloog.

Seksuele activiteiten:

Uw seksuele activiteiten hoeft u niet te beperken. Hierbij zal ook de hartfrequentie toenemen, dit is normaal en de kans op een hartinfarct wordt niet groter.

Beweegadviezen na een hartoperatie

Hieronder staan algemene adviezen over wat u wel en niet mag de eerste zes weken na uw hartoperatie.

Houdt u er rekening mee dat u bij thuiskomst niet meteen alles weer kunt gaan doen. Eerst moet uw borstbeen nog genezen, dit duurt minimaal zes weken. Na thuiskomst kunt u wel al rustig aan in beweging komen. Probeer de activiteiten goed te verdelen over de dag zodat rust en inspanning elkaar afwisselen. U mag lichte huishoudelijke taken doen zoals afwassen, koken of stoffen. Ook mag u gaan starten met korte wandelingen maken. De eerste keren is het aan te raden om dit niet alleen te doen, maar samen met iemand. Wandelen mag u zelfstandig uitbreiden door langere afstanden te gaan lopen en/of meerdere keren op een dag te gaan wandelen (Borgschaal 10 -12, zie achterin folder). Luister hierbij goed naar uw lichaam en neem voldoende rust op een dag. Veel patiënten vinden het prettig om 's middags een uurtje te rusten of te slapen. Wanneer u een bypass operatie heeft gehad en er één of meerdere vaten uit uw been zijn gebruikt, dan moet u in de eerste zes weken overdag altijd uw witte steunkous dragen en zo nu en dan het been hoog leggen om verdere zwelling tegen te gaan.

Leefregels eerste zes weken:

- Niet zelf autorijden en fietsen.
 - Geen zwaar huishoudelijk werk doen zoals stofzuigen, ramen lappen, zware boodschappen tillen en dweilen.
 - Geen kinderen optillen.
 - Geen hond aan de lijn uitlaten.
 - Niet sporten.
 - Werken wordt afgeraden (start werkhervatting in overleg met uw bedrijfsarts en/of cardioloog).
 - Overleg met uw cardioloog wanneer u weer mag vliegen. Wanneer u het poliklinische hartrevalidatie programma gaat volgen, zal er na ongeveer zes weken worden gestart met de fysieke trainingen. Uw fysiotherapeut zal u hier meer over vertellen en zal afspraken met u inplannen.
-

Seksuele activiteiten:

Wanneer u en uw partner daar aan toe zijn, kunt u weer vrijen. Dit is niet gevaarlijk voor uw hart. Wel adviseren wij u om de eerste weken voorzichtig te zijn, omdat uw borstbeen nog moet herstellen.

Beweegadviezen na een ICD-implantatie

Hieronder staan adviezen over bewegen na ICD (Implantable Cardioverter Defibrillator) implantatie.

Het vastgroeien van de elektrodes duurt ongeveer zes weken. Om verplaatsing van de elektrodes te voorkomen is het noodzakelijk dat u zich de eerste zes weken houdt aan de volgende regels.

Leefregels eerste zes weken:

- De bovenarm aan de operatiezijde mag u bewegen, maar niet boven schouderhoogte uit laten komen.
- Vermijd rekken, strekken, ronddraaiende bewegingen boven schouderhoogte, tillen, druk uitoefenen en dergelijke.
- De onderarm, pols en hand kunt u vrij bewegen.
- Vermijd spanning op de draden en beweeg uw arm niet achter uw lichaam. Als u bijvoorbeeld uw jas aantrekt: eerst de arm aan de kant van de ICD en dan pas de andere arm.
- Geen zware voorwerpen (>5 kg) dragen en geen zwaar lichamelijk arbeid verrichten. Ga dus geen ramen lappen, muren verven of met zware vuilniszakken sjouwen.
- Vermijd activiteiten die een zaagbeweging van uw schouder vragen, zoals stofzuigen en dweilen.
- Het is aan te bevelen de schouder wel te bewegen, anders kan deze gaan 'vastzitten' (frozen shoulder).
- Niet zwemmen.
- U mag geen maximale inspanningen leveren, wel rustig wandelen. Na zes weken mag u de arm boven het hoofd tillen en uw normale activiteiten oppakken.

Sport en vrije tijd besteding:

Het dragen van een ICD is geen reden om van sport of een andere vrijetijdsbesteding af te zien. Soms kan echter een onderliggende ziekte de reden zijn om af te zien van een bepaalde activiteit.

Wat voor de ene ICD-drager goed is, kan voor de ander niet goed werken. Daarom is het noodzakelijk uw wens tot sporten met uw cardioloog te bespreken.

- Bouw uw dagelijkse activiteiten in zes weken weer rustig op. De ICD is in staat een versnelling van de hartslag door inspanning te onderscheiden van een hartritmestoornis.
- Alle contactsporten (zoals rugby, boksen, judo, karate) worden afgeraden. Hierbij is er namelijk een groot risico dat een elektrode of zelfs de ICD verplaatst of beschadigd wordt. Dit geldt ook voor gewichtheffen, hanggliding en parachute springen.
- Houd rekening met sporten waarbij er een levensgevaarlijke situatie ontstaat als u (tijdelijk) buiten bewustzijn raakt als gevolg van een ritmestoornis. Hierbij moet u denken aan duiken en andere watersporten. Zorg ervoor dat u nooit alleen het water op gaat.
- Zwemmen mag wel als er altijd iemand in de directe omgeving aanwezig is.
- Het spelen van een partijtje tennis en badminton is in principe geen probleem. Wees voorzichtig als u de arm aan de kant van de ICD gebruikt. Het intensief beoefenen van tennis raden we af.

Seksuele activiteiten:

Uw seksuele activiteiten hoeft u niet te beperken. Hierbij zal ook de hartfrequentie toenemen, maar de ICD zal deze versnelling van het hartritme als een natuurlijk hartritme herkennen. Een eventuele shock is overigens voor de partner ongevaarlijk.



Beweegadviezen na een operatie bij CTEPH

U heeft een operatie gehad in verband met uw chronische trombo-embolische pulmonale hypertensie. Hieronder staan algemene adviezen over wat u wel en niet mag de eerste zes weken na uw operatie.

Houdt u er rekening mee dat u bij thuiskomst niet meteen alles weer kunt gaan doen. Eerst moet uw borstbeen nog genezen, dit duurt minimaal zes weken. Na thuiskomst kunt u wel al rustig aan in beweging komen. Probeer de activiteiten goed te verdelen over de dag, zodat rust en inspanning elkaar afwisselen. U mag lichte huishoudelijke taken doen zoals afwassen, koken of stoffen. Ook mag u gaan starten met korte wandelingen maken. De eerste keren is het aan te raden om dit niet alleen te doen maar samen met iemand. Neem eventueel ook uw mobiele telefoon mee. Wandelen mag u zelfstandig uitbreiden door langere afstanden te gaan lopen en/of meerdere keren op een dag te gaan wandelen (Borgschaal 10 -12, zie achter in folder). Luister hierbij goed naar uw lichaam en neem voldoende rust op een dag. Veel patiënten vinden het prettig om 's middags een uurtje te rusten of te slapen. Het kan voorkomen dat u snel kortademig bent en/of u instabiel loopt, dan kan het prettig zijn om een rollator mee te nemen. Ook is dit handig voor de zuurstoftank die u de eerste zes weken bij u draagt.

Leefregels eerste zes weken:

- Niet zelf autorijden en fietsen.
 - Geen zwaar huishoudelijk werk doen zoals stofzuigen, ramen lappen, zware boodschappen tillen en dweilen.
 - Geen voorwerpen tillen zwaarder dan zes kilo.
 - Geen kinderen optillen.
 - Geen hond aan de lijn uitlaten.
 - Niet sporten.
 - Werken wordt afgeraden (start werkhervatting in overleg met uw bedrijfsarts en/of longarts).
 - Overleg met uw longarts wanneer u weer mag vliegen. Over zes tot acht weken na de operatie komt u op bezoek bij de longarts en longchirurg, eventueel wordt u doorverwezen naar een passend revalidatieprogramma bij u in de buurt.
-

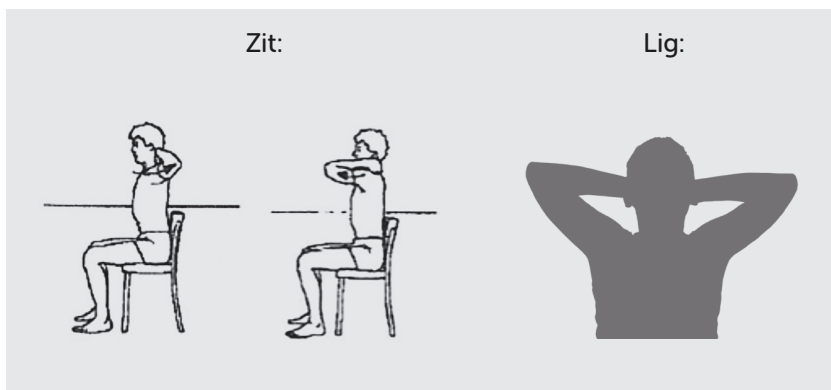
Oefeningen:

Om de algehele conditie op te bouwen is het belangrijk om te starten met

lopen, zoals eerder beschreven. Daarnaast zijn er nog een aantal andere oefeningen die u een aantal keer per dag in een rustig tempo mag uitvoeren:

- diep inademen door de neus en rustig uitademen door de mond om de longen zo goed mogelijk te vullen met verse lucht.
- rechtop lopen (ook al loopt u met een rollator) om uw lichaamshouding te optimaliseren
- in lig of in zit de handen losjes in de nek of achter het hoofd plaatsen. Strek tijdens het inademen de rug, breng daarbij de ellebogen naar buiten. Breng de ellebogen tijdens het uitademen weer rustig naar binnen. Op deze manier creëert u een milde stretch aan de borstspieren.

Let op: dit mag geen pijn doen! (borgschaal 10 -12)

**Seksuele activiteiten:**

Wanneer u en uw partner daar aan toe zijn, kunt u weer vrijen.

Dit is niet gevaarlijk voor uw hart en voor uw longen. Wel adviseren wij u om de eerste weken voorzichtig te zijn, omdat uw borstbeen nog moet herstellen.

Uitleg Borgschaal

De Borgschaal is een hulpmiddel om op een prettige en verstandige manier in te spannen na een hartevent. Met de Borgschaal kunt u de zwaarte van een lichamelijke inspanning en de mate van vermoeidheid inschatten. Uw ervaren zwaarte hangt voornamelijk af van de mate van inspanning en vermoeidheid in de spieren en het gevoel van buiten adem zijn.

Gebruik van de Borgschaal:

Bij het gebruik van de Borgschaal geeft u, op een schaal van 6 tot 20, aan hoe zwaar u de inspanning ervaart.

- 6 betekent: geen enkele inspanning
- 20 betekent: maximale inspanning

Probeer uw gevoelens zo eerlijk mogelijk te beschrijven, over/onderschat uzelf niet. Alleen uw eigen gevoel is belangrijk, niet wat andere mensen aangeven.

Borgschaal	
6	
7	Zeer zeer licht
8	
9	Zeer licht
10	
11	Tamelijk licht
12	
13	Redelijk zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Zeer zwaar
18	
19	Zeer zeer zwaar
20	

Contact

Mocht u ondanks deze folder toch nog vragen hebben of graag advies ontvangen, dan kunt u contact opnemen met:

Poliklinische Hartrevalidatie

Telefonisch spreekuur dinsdag tussen 09.00 - 10.00 uur

Telefoonnummer: (020) 444 2074

Email: hartrevalidatie.info@VUmc.nl

ICD afdeling, locatie VUmc

Telefonisch spreekuur maandag tussen 09.00 - 10.00 uur

Telefoonnummer: (020) 444 3274

Email: ICD-verpleegkundige@VUmc.nl
