

Beweging als medicijn

Een gezonde dosis beweging is voor een hartpatiënt soms de effectiefste medicatie. Hart-, vaat- en longfysiotherapeut Marijke van Kemenade legt uit waarom voldoende beweging zo belangrijk is en geeft tips om zelf thuis uw conditie op te bouwen.

TEKST YARA HOOGLUGT
BEELD HPNL

De wetenschappelijke onderzoeken liegen er niet om, vertelt Marijke van Kemenade. Als fysiotherapeut bij een Helmondse kliniek is zij gespecialiseerd in de behandeling van hart-, vaat- en longpatiënten. "Uit een van die onderzoeken blijkt dat de kans op mortaliteit na een hartincident met 25 procent vermindert als een patiënt daarna voldoende beweegt. Bovendien zorgt gezonde beweging voor een lagere kans op heropname, een verminderd risico op een nieuw infarct en verlaagt het de bloeddruk, het cholesterol en de suiker. Daarbij neemt het gewicht natuurlijk mogelijk ook af, wat zowel fysiek als mentaal een positief effect heeft." Het mentale vlak mag volgens Van Kemenade niet onderschat worden. "Na een hartincident is een patiënt vaak het vertrouwen in het lijf kwijt en er is bij velen sprake van angst. Eerst ben je gezond, nu niet meer. Wat kun je nog aan? Waar ligt je grens? Door te bewegen zoek je die grenzen weer op en krijg je steeds meer vertrouwen in jezelf en je lichaam."

Meer aandacht

Als het aan Van Kemenade ligt, komt er in het medisch circuit dan ook meer aandacht voor het belang van bewegen en fysiotherapie voor patiënten met een hartaandoening. "Veel hartpatiënten komen weliswaar in aanmerking voor een revalidatietraject in het ziekenhuis, maar na 6 tot 12 weken trainen worden ze zonder aanvullend advies voor de toekomst weer de wereld in gestuurd. Dat gevoel weer helemaal losgelaten te worden kan best eng zijn, juist omdat je je vertrouwen al kwijt was. Tijdens een revalidatietraject word je goed gemonitord en wordt er veel aandacht besteed aan de hartslag, bloeddruk en overige waarden. Het is jammer dat vanaf dat punt niet meer gestuurd wordt op een intake bij een fysiotherapeut. Dat hoeft overigens niet in

te houden dat je gelijk een behandeltraject van twee keer per week begeleid trainen in moet, vaak volstaat een beweegadvies al."

Grenzen bewaken

Om een beweegpatroon daadwerkelijk goed vol te houden, helpt het enorm om oefeningen en activiteiten te zoeken die u leuk vindt. "Anders doet een patiënt iets 10 weken en houdt er daarna mee op, terwijl een duurzaam beweegpatroon juist zo belangrijk is. Voor patiënten die net uit het ziekenhuis komen, is het van vitaal belang om het bewegen rustig op te bouwen. Je moet absoluut niet direct tot het gaatje gaan." Om niet over de eigen grenzen te gaan, is het handig om de zogeheten Borgschaal voor vermoeidheid aan te houden. Dit is een ondersteuningsmiddel voor hartpatiënten om verantwoord te kunnen bewegen. De schaal begint bij 6 en eindigt bij 20, waarbij de 6 staat voor zeer lichte inspanning en 20 voor zeer zwaar. In de eerste weken na een hartincident is het raadzaam om niet hoger te komen dan trap 10 op de schaal. Dat betekent dat de ademhaling verandert en de hartslag omhoog gaat, maar dat u niet vermoeid mag raken. U mag in deze fase niet langer bewegen dan 30 minuten, het liefst 6 à 7 keer per week. Het is het beste om in deze fase vooral veel te wandelen.

Opbouwen

"Hierbij is het wel belangrijk dat patiënten alert zijn op een aantal symptomen", vertelt Van Kemenade. "Als je merkt dat je snel kortademig en moe bent, dat het niet past bij de mate van inspanning, is het goed om naar de cardioloog te stappen. Trek ook direct aan de bel als je vocht in de enkels vasthoudt, snel benauwd wordt, kriebelhoest krijgt, plotseling aankomt en overdag meer moet plassen en 's nachts minder." Na een aantal weken klachtenvrij te hebben bewegen,

“Door te bewegen zoek je je eigen grenzen weer op”

WAT VAN ONS TE VERWACHTEN?

We doen altijd grondig onderzoek voorafgaand aan een artikel en vragen indien nodig de bijdrage van iemand uit het vak, in dit geval een hart-, vaat- en longfysiotherapeut.



kunt u de intensiteit langzaam opbouwen en hiermee dus ook de conditie opbouwen. “Wie echt de conditie wil opbouwen, moet een intensievere training in het beweegschema passen die 2 á 3 keer per week wordt uitgevoerd. Onderzoek toont aan dat intervaltrainingen bijvoorbeeld erg waardevol zijn. Die voer je uit door bijvoorbeeld 4 minuten te wandelen in een pittig tempo dat je net vol kunt houden, om vervolgens weer 4 minuten rustiger te lopen. Dit herhaal je een aantal keer en bouw je na verloop van tijd uit. Ook zijn er op internet genoeg oefenprogramma’s te vinden voor thuis. Het opbouwen van de conditie raad ik absoluut aan. Na een hartincident is er een zwakke schakel in het lichaam bij gekomen: het hart. Doordat het hart het bloed minder snel kan rondpompen in het lichaam, raak je sneller vermoeid. Door aan de conditie en spiersterkte te werken, hef je een deel van dat gebrek weer op. Vijf kilometer lopen met sterke spieren voelt heel anders dan dezelfde afstand met slappe spieren. Het gaat, maar het hart moet bij de slappe spieren veel harder werken. Door als hartpatiënt dus te werken aan de conditie, wordt de kwaliteit van leven beter.” ■

Dit kunt u zelf doen:

Buitenshuis

- Maak iedere dag een wandelingetje
- Leg ieder bezoek aan de supermarkt te voet af
- Neem thuis en bijvoorbeeld op het werk de trap in plaats van de lift

Binnenshuis

- Squats met gewichtjes, eventueel volstaat bijv. een waterfles
- Plank op de ellebogen of handen
- Op- en afstappen van bijv. een keukenkrukje
- Jumping jacks
- Crunches

Op internet zijn nog veel meer (laagdrempelige) fitnessoefeningen te vinden die u thuis kunt doen. Ook op YouTube staan tal van instructiefilmpjes!

