

Bewegen na de bariatrische operatie

Bariatrische chirurgie



Samen op weg naar een gelukkig gewicht

Doel van het traject

Het doel van het traject bij de fysiotherapeut is het volgen van je lichamelijke belastbaarheid. Door middel van fysieke testen wordt in kaart

gebracht hoe uw spierkracht en conditie zich ontwikkelen in het jaar na de operatie. Ook vertellen wij u wat bewegen met uw lichaam doet

In de voorlichtingsbijeenkomst heeft u uitleg gekregen over hoe u zelfstandig kunt gaan trainen. In deze folder vindt u nog een aantal bijlagen waar dit met behulp van voorbeelden wordt toegelicht.

Contactmomenten fysiotherapie

- *Vóór de operatie:* intakegesprek en fysieke testen
- *1 maand na de operatie:* voorlichting over beweging/training na de bariatrische operatie
- *3 maanden na de operatie:* groepsmeting en evaluatie van activiteiten en lichamelijke klachten
- *6 maanden na de operatie (optioneel):* groepsmeting en evaluatie van activiteiten en lichamelijke klachten
- *12 maanden na de operatie:* groepsmeting en evaluatie van activiteiten en lichamelijke klachten

Na het eerste jaar zijn individuele contacten mogelijk op verwijzing van de chirurg.

Na de operatie

Uit onderzoek is gebleken dat patiënten na de operatie een beter lichamelijk functioneren en toegenomen kwaliteit van leven ervaren.

De operatie zelf zorgt er niet voor dat uw spieren sterker worden of dat u een betere conditie krijgt. Hier moet u zelf voor trainen en blijven

bewegen. Door meer te gaan bewegen kunt u méér afvallen en door te blijven bewegen behoudt u het gewichtsverlies.

Mogelijke fysieke gevolgen van de bariatrische operatie

Verlies van spiermassa

Als u veel gewicht verliest in een relatief korte tijd verliest u niet alleen vet. Ook de vetvrije massa (al het overige lichaamsgewicht) neemt af, u

kunt hierbij spierkracht verliezen. Hierdoor is uw stofwisseling minder actief waardoor u ook in rust minder calorieën verbruikt. Door spierkrachttraining kunt u het verlies van spierkracht (deels) voorkomen.

Botontkalking

Patiënten die een bariatrische operatie ondergaan, hebben op de lange termijn een grotere kans op botontkalking (osteoporose). Voor behoud

van botkwaliteit is het van belang dat botten voldoende belast worden.

Zorg dus voor voldoende fysieke activiteit in de vorm van bijvoorbeeld wandelen en traplopen. Daarnaast draagt ook krachttraining bij aan botbelasting.

Algemene gevolgen van bewegen

Conditieverbetering ofwel toename van het algehele uithoudingsvermogen

Hierdoor voelt u zich fitter en zult u na inspanning sneller herstellen. Bij mensen met een te hoge bloeddruk kan dit op langere termijn leiden tot een verbetering van de bloeddruk.

Toename van spierkracht

In het begin ziet u dit nog niet meteen aan de spieren maar de spieren worden al wel sterker. Afhankelijk van het soort training kan ook het uithoudingsvermogen toenemen. Pas op de langere termijn zal de spier ook zichtbaar in omvang toenemen.

Een verbeterd afweersysteem

Het afweersysteem, ook wel immuunsysteem genoemd, is betrokken bij het beschermen van het lichaam tegen ziektes van buitenaf. Een toename van beweging leidt tot een verhoging van de weerstand en zo tot een verbetering van het immuunsysteem.

Mentale gevolgen

Sportief bewegen kan een positieve invloed hebben op de eigenwaarde. Doordat u fitter wordt zult u zich ook beter gaan voelen. Daarnaast kan bewegen er voor zorgen dat er stoffen vrijkomen in de hersenen waardoor u zich prettig voelt.

Trainingsvormen

Duurtraining

Het doel van duurtraining is het duuruithoudingsvermogen vergroten. Daarnaast zorgt duurtraining ervoor dat u af kunt vallen omdat bij een bepaalde hartslag met name vetten worden verbrand. Zie bijlage 1. U kunt ook een cijfer geven voor de mate van inspanning (Borgschaal, bijlage 2). Voor duurtraining traint u met een borgscore van 12-14 (redelijk zwaar). Deze score gebruiken we ook bij de shuttle wandeltest vóór de operatie waarbij u aangaf hoe intensief dit voor u was.

Intervaltraining

Het doel van intervaltraining is de intensiteit van de training te verhogen en hiermee de conditie te verbeteren. Tijdens deze training wisselt u perioden van belasting af met herstelperioden. Bijvoorbeeld 1 minuut snelwandelen gevolgd door 2 minuten langzaam wandelen.

Spierkrachttraining

Het doel van spierkrachttraining is de spierkracht vergroten. Tijdens het afvallen verliest u niet alleen vetmassa maar kunt u ook spiermassa verliezen. Door krachttraining kunt u de vetvrije massa behouden en vergroten. Dit draagt bij aan gewichtsbehoud op de langere termijn. Voor krachttraining zie bijlage 3.

Hoeveel bewegen?

Voor een goede gezondheid is het advies om op ten minste 5 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te hebben. Voor mensen met overgewicht is dit advies minimaal 60 minuten. Matig intensief houdt in dat de ademhaling en hartslag versnellen, bijvoorbeeld door stevig te wandelen, te versnellen tijdens het fietsen of bijvoorbeeld tijdens het stofzuigen. Wilt u daarnaast uw spierkracht trainen om de spierkracht te behouden? Doe dan minimaal 2x per week aan spierkrachttraining. (zie www.30minutenbewegen.nl)

Sport en voeding

In de standaard eetmomenten zitten voldoende voedingsstoffen om hiermee te kunnen sporten. Voldoende water drinken tijdens het bewegen is belangrijk, kies géén sportdrink aangezien hier veel suikers in zitten. Plan uw eetmomenten goed zodat u één uur voor of meteen na de training kunt eten. Bij vragen of onduidelijkheden kunt u met uw diëtistcontact opnemen.

Tips & Tricks

De belangrijkste tip: ga doen wat u leuk vindt! Hierdoor kunt u de bewegingsvorm makkelijker en langer volhouden. Ga daarnaast bijvoorbeeld samen bewegen in plaats van alleen, boodschappen op de fiets halen, samen wandelen in plaats van koffie drinken en de trap gebruiken in plaats van de lift.

Valkuilen

Het is belangrijk om te weten wat uw eigen valkuil is ten aanzien van het bewegen. zo kunt u een plan maken om te voorkomen dat u wellicht minder zult gaan bewegen. Voorbeelden van valkuilen: geen tijd, excuus bedenken (uitstellen), geen plan/structuur, feestdagen.

Beweegmogelijkheden

Voor een actueel overzicht raadpleeg uw fysiotherapeut van het Obesitas Centrum.

Omgeving Tilburg

Onder begeleiding:

- Try-out Sports; Proeflessen verschillende sporten (Volwassenen).
- BORIS (Bewegen Op Recept In De Sport); Voor 45+ers die het lastig vinden in beweging te komen.
- OMNI Sportief Tilburg; Zwemmen, sport in zaal, fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Omgeving Waalwijk

Zwemmen voor mensen met overgewicht. Zie website voor meer informatie: www.zwemschoolsaunafit.nl

Handige websites

www.gezondbewegen.nl

www.beweegmaatje.nl

www.30minutenbewegen.nl

www.sport.nl

www.sportintilburg.nl

Contactgegevens fysiotherapeuten Obesitascentrum ETZ

Telefoonnummer afdeling fysiotherapie: (013) 221 0050

Fysiotherapie obesitascentrum:

- Jamie Paling
- Klaartje Verkaik
- Martijn Jacobs

BIJLAGE 1

Berekening van de hartslag voor duurtraining en verbranding

Dit kan niet worden toegepast bij mensen die Bètablokkers gebruiken.

Voor de berekening gebruikt u uw rusthartslag en uw (theoretische) maximale hartslag.

De rusthartslag kunt u zelf meten met een hartslagmeter of zelf meten aan uw pols. Uw maximale hartslag is $220 - \text{uw leeftijd}$.

Het hartslagreserve is het bereik van uw hartslag. Deze kunt u berekenen door uw rusthartslag van uw maximale hartslag af te halen.

Vetverbranding vindt plaats op ongeveer 60-70% van uw hartslagreserve.

Duurtraining vindt plaats op ongeveer 70-80% van uw hartslagreserve.

Zo rekent u uw eigen hartslag uit om te trainen op 60% van het hartslagreserve:

Voor vetverbranding:

Stap 1: Meet uw rusthartslag (met een hartslagmeter of zelf tellen door uw polsslag te tellen gedurende 1 minuut)

Stap 2: Maximale hartslag berekenen: $220 - \text{leeftijd}$

Stap 3: Bereken uw hartslagreserve: maximale hartslag - rusthartslag

Stap 4: Hartslag om vet te verbranden is: rusthartslag + $(0,6 \times \text{hartslagreserve})$.

Bijvoorbeeld een man van 50 jaar wil vooral vet verbranden:

Stap 1: Dhr meet een rusthartslag van 60 slagen per minuut

Stap 2: Dhr heeft een maximale hartslag van $220 - 50 = 170$

Stap 3: Dhr heeft dus een hartslagreserve van $170 - 60 = 110$

Stap 4: Dhr gaat trainen om vet te verbranden met een hartslag van:
 $60 + (0,6 \times 110) = 126$

Bijlage 2: Borgscore

Hulpmiddel om de mate van belasting/inspanning te schatten (subjectief)

6	RUST
7	ZEER LICHT
8	
9	REDELIJK
10	
11	LICHT
12	
13	REDELIJK ZWAAR
14	
15	ZWAAR
16	
17	ZEER ZWAAR
18	
19	EXTREEM ZWAAR
20	MAXIMALE INSPANNING

Bijlage 3: Krachttraining

Krachtuithoudingsvermogen:

Stap 1: Bepaal de maximale kracht (dit kan op 2 manieren);

1. Bepaal welk gewicht u maximaal 1x kunt verplaatsen.
2. Bepaal het gewicht, kijk hoe vaak u het kunt verplaatsen en bekijk dan in onderstaand schema hoeveel procent dit is van uw maximale kracht.

Stap 2: Bepaal het gewicht voor krachtuithoudingsvermogen, dit is 65% x het gewicht.

Stap 3: Uw trainingswaarde is bepaald, voer deze training gedurende 2-3x per week uit. In 3 reeksen van 15 - 20 herhalingen.

Deze toelichting is bruikbaar voor apparaten maar ook voor losse gewichten.

Bijvoorbeeld:

Mevrouw X wil haar krachtuithoudingsvermogen gaan trainen van haar bovenbenen voor een toename van spiermassa.

Stap 1: Mevrouw X merkt dat het gewicht dat ze 1x kan verplaatsen 100kg is bij een krachtoefening.

Stap 2: Mevrouw X gaat dus trainen op 65% van het maximale gewicht $0,65 \times 100 = 65$ kg.

Stap 3: Mevrouw X traint 3x per week 3 series van 15-20 herhalingen op een gewicht van 65 kg.

Stap 4: Naarmate mevrouw dit gewicht steeds makkelijker kan verplaatsen kan ze het gewicht op gaan voeren.

Maximale kracht trainen:

Voor maximaalkrachttraining gebruikt u 80% van de maximaalkracht met een uitvoering 2-3x per week. 3 series van 8-10 herhalingen.

