Bewegen na hartrevalidatie

Na acht weken begeleiding bij de Hartrevalidatie heeft u verschillende doelen behaald en heeft u ervaren waar uw fysieke grens ligt. U heeft gemerkt dat u weer kunt bewegen zonder dat u klachten ervaart. Het vertrouwen in het lichaam is een beetje teruggewonnen. Maar hoe nu verder?

Deze folder is bedoeld om u een idee te geven wat voldoende beweging is, waarom het juist zo belangrijk is om te bewegen en wat er met uw lichaam gebeurt als u dat niet doet. U leest over welke symptomen normaal zijn en welke symptomen u juist niet wilt uitlokken. Ook geven we tips hoe u op een gemakkelijke manier toch aan voldoende beweging kunt komen, zodat u de opgebouwde conditie kunt behouden en eventueel kunt uitbreiden.

Beweegrichtlijnen

De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid, van jong tot oud. Het is een belangrijk uitgangspunt wanneer het advies wordt gegeven om meer te bewegen voor een gezondere leefstijl. Hoeveel beweging is nodig? En welke beweging is goed? Hoe zit dit bij een fysieke of verstandelijke beperking? De beweegrichtlijnen geven antwoord op deze vragen. Voor informatie kunt u terecht op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen

Wat is matig intensief bewegen?

Dat is voor iedereen anders. U wilt, bij matig intensieve arbeid bereiken dat het hart aan het werk wordt gezet. Hierbij past een snellere ademhaling (niet buiten adem raken) en een snellere hartslag. Iedereen ervaart deze verschijnselen op een ander moment. Dat is afhankelijk van de conditie. Iemand die nooit fietst, spant zich al voldoende in bij een snelheid van 15 km per uur. Iemand die gewend is om regelmatig een flink tempo te fietsen, voelt het hart misschien pas oplopen bij 20 km per uur.

Als u niet gewend bent om regelmatig te bewegen, dan is 30 minuten achter elkaar best veel. Bewegen hoeft dan ook niet meteen de volle 30 minuten en kunt u ook opbouwen door 3 keer 10 minuten of 2 keer 15 minuten te bewegen. Dat geldt ook voor de fitnorm. In onderstaande afbeelding is compact weergegeven wat tot nu toe is besproken.

Waarom is het belangrijk dat ik voldoende in beweging blijf?

Door beweging hebben uw spieren meer zuurstof nodig. Dat wordt door de longen uit de lucht gehaald en opgenomen in het bloed. Dit proces gaat telkens makkelijker als u meer beweegt. Bewegen heeft een positief effect op de conditie van het hart en de bloedvaten, de bloeddruk, het vetpercentage en het lichaamsgewicht. Verder verlaagt het uw risico hart- en vaatziekten, suikerziekte, depressie en sommige vormen van kanker zoals darm- en borstkanker. Als u genoeg beweegt, dan heeft dat het volgende effect:

- Uw spieren, hart, longen en bloedvaten raken aan het werken gewend. Bewegen kost daardoor minder moeite.
- U voelt zich fitter.
- U houdt uw bloedvaten en hart in conditie.

Naast de bovenstaande effecten heeft het nog meer positieve effecten.

1296 250404

Meer ontspanning
Door de beweging heeft u minder tijd om te piekeren. De zorgen en spanningen verdwijnen naar de achtergrond. Als u meer ontspannen bent, kunt u beter in slaap komen en door een goede nachtrust wordt u fitter wakker, waardoor u weer nieuwe energie heeft voor de volgende dag.

Cholesterolgehalte
Er zijn twee deeltjes in het bloed die cholesterol vervoeren. De LDL (slechte cholesterol) en de HDL (goede cholestrol). LDL vervoert cholesterol van de lever naar de rest van het lichaam. LDL kan vast blijven plakken aan de bloedvaten. Dat geeft beschadigingen van de vaten. HDL vervoert cholesterol van de vaten naar de lever en vanuit de lever wordt het via de ontlasting uitgescheiden. Dat laatste proces wordt gestimuleerd door beweging.

Sterke botten
Als u ouder wordt, dan worden uw botten brozer (osteoporose). Dat is een natuurlijk proces. Beweging remt dit natuurlijke proces af, door beweging moeten uw botten immers uw gewicht dragen en blijven uw botten langer sterk.

Betere spijsvertering
Beweging heeft een positief effect op de darmen. Het vermindert de kans op verstopping.

Wat gebeurt er als ik niet voldoende beweeg?

Het verandert uw lichaam
De conditie gaat achteruit. Hoe lang dat duurt, is per persoon afhankelijk. Hoe fitter u bent, hoe langer u ook fit blijft. Er is onderzocht dat twee weken niet bewegen aanzienlijk invloed heeft op de spiermassa en de insulinegevoeligheid. Na twaalf dagen onvoldoende beweging is er ongeveer 50% van de conditie verloren. Het lichaam vindt het na die tijd niet nodig om nog energie te besteden aan het behoud van de spieren en haalt juist energie uit de afbraak van spieren om de overige processen in het lichaam van energie te voorzien. Verder is het lichaam minder goed in staat om zuurstof op te nemen en dat naar de spiercellen te transporteren. Het duurt twee maanden voordat de opgebouwde conditie volledig weg is.

Het heeft invloed op uw hersenen
Mensen die regelmatig bewegen, scoren beter op cognitieve testen dan mensen die minder vaak bewegen. Met name de concentratie en oriëntatie wordt aangetast als er minder regelmatig bewogen wordt.
Zorg er dus voor dat u voldoende blijft bewegen zodat u de conditie die u heeft opgebouwd tijdens de hartrevalidatie blijft behouden of zelfs verbetert.

De beweging die bij u past!

Acht weken lang heeft u onder begeleiding van twee fysiotherapeuten bewogen. Deze beweging heeft ervoor gezorgd dat u vertrouwen in uzelf heeft opgebouwd, dat de fysieke grenzen bekend zijn en dat de conditie is verbeterd. Het zou mooi zijn als u deze conditie behoudt en/of verbetert. Vaak merkt u dat het lastig is om tijdens het dagelijks leven voldoende te bewegen en om activiteiten te bedenken hoe u voldoende in beweging kunt blijven. Om u een eindje op weg te helpen, staat hieronder een aantal ideeën waarmee u aan de slag kunt. Belangrijk is dat u een manier van bewegen kiest die bij u past, dan houdt u het makkelijker vol. Samen bewegen met een vriend, vriendin, buurvrouw of familielid kan ook een stok achter de deur zijn om te gaan bewegen.

Bij een sportclub
Zwemmen, schaatsen, skeeleren, wielrennen, tennissen, badmintonnen, ochtendgymnastiek, aerobics, fitness, trimmen etc. Allemaal sporten die u kunt doen. Vaak vindt u in de gemeentegids of via internet sportverenigingen bij u in de buurt. www.sportwijzer.nl is bijvoorbeeld een site waar u informatie vandaan kunt halen.

Lokale activiteiten
Vaak heeft elke gemeente een huis-aan-huisblad waarin regelmatig wandeltochten, fietstochten en andere beweegactiviteiten via buurt- of wijkcentra worden aangekondigd. Vanuit het werk wordt ook weleens een sportieve activiteit georganiseerd. Mocht dat zo zijn, dan kunt u uzelf daarvoor opgeven.

Zelf organiseren
U kunt ook vanuit thuis actief zijn. Denk aan buikspieroefeningen of ochtendgymnastiek. Denk aan het programma 'Nederland in beweging', www.fitchannel.com of wandelen of fietsen in de natuur.

Bewegen van A naar B
Kunt u met de fiets naar het werk? Doe dat dan! Zo heeft u gelijk een stuk beweging te pakken. Reist u met het openbaar vervoer, stop dan 1 halte eerder en loop de rest in een flink tempo. Gebruik uw lunchpauze om een stuk te gaan wandelen met een collega.

Waar let ik op als ik beweeg?

Beweging zorgt voor het optreden van verschillende symptomen in het lichaam, maar deze symptomen zijn helemaal niet erg. Het is een natuurlijke reactie van het lichaam om normaal te kunnen blijven functioneren tijdens de inspanning. Aan deze symptomen is dan ook aandacht besteed tijdens de hartrevalidatie. Dit zijn de goede symptomen:

- **Zweten**: spieren produceren warmte tijdens inspanning. Het lichaam wil deze warmte kwijt en gooit de poriën in de huid open zodat het lichaamszweet het lichaam kan afkoelen.
- **Verhoogde ademhaling:** het lichaam heeft meer zuurstof nodig tijdens de inspanning. De longen moeten dus meer zuurstof opnemen. Dat gebeurt door vaker en dieper te gaan ademen.
- **Snellere hartslag:** het lichaam vraagt meer dan normaal, dus het hart moet harder werken waardoor het sneller klopt.
- **Spierpijn vlak na het sporten**: u kunt spierpijn ervaren vlak na het sporten. Dat wordt vaak ervaren als een verzuring van de spieren. Deze verzuring wordt veroorzaakt door een melkzuur dat vrijkomt tijdens inspanning bij het verbranden van suiker om energie voor de spier vrij te maken.
- **Spierpijn 24-48 uur na het sporten:** als u uzelf inspant, zorgt dat ervoor dat microscheurtjes in de spieren ontstaan. Deze scheurtjes zijn zo klein dat het geen kwaad kan. Het zorgt juist ervoor dat u sterker wordt. Het lichaam herstelt zich voor het oorspronkelijke niveau.

Wat u niet wilt ervaren tijdens het sporten is pijn op de borst, hyperventilatie, duizeligheid en een algeheel onwel gevoel.

Tot slot

Voor meer informatie kunt u terecht bij:
Nederlandse hartstichting, Postbus 300, 2501 CH Den Haag
Informatielijn Nederlandse Hartstichting
Telefoon: 0900 – 300 0 300, E-mail: info@hartstichting.nl, www.hartstichting.nl

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	**(013) 221 00 00**
Paramedischezorg/Fysiotherapie	**(013) 221 00 50**
Locatie ETZ Elisabeth	
Route 81	
Locatie ETZ TweeSteden	
Routenummer 55	