



St. Anna Zorggroep

Patiënteninformatie

**Bewegen,
hart nodig**

Deze folder is bestemd voor:

- Patiënten die de cardioloog hebben bezocht en waarbij gesproken is over adviezen ten aanzien van bewegen.
- Patiënten die hebben deelgenomen aan de poliklinische hartrevalidatie na een hartoperatie op de afdeling fysiotherapie van het St. Anna-ziekenhuis

Deze folder is bedoeld om u te informeren over het belang van bewegen/sporten voor mensen met hart- en vaatproblemen.

Vervolgens wordt u op de hoogte gebracht over de mogelijkheden in uw regio om te sporten onder deskundige begeleiding, al dan niet bij een vereniging voor hartpatiënten.

Maar eerst wordt nogmaals uitgelegd wat het belang is van bewegen, zeker ook voor mensen met hart- en vaatproblemen.

De invloed van bewegen op uw lichaam

Regelmatig bewegen leidt al tot een betere gezondheid, zoals verbetering van het uithoudingsvermogen en de spierkracht.

U bevordert niet alleen uw algehele gezondheid, u traint ook uw hart- en vaatstelsel. U voelt zich beter, raakt minder snel vermoeid en u kunt veel plezier beleven tijdens bewegingsactiviteiten.

Lichamelijke inspanning bevordert de doorbloeding van het hart en houdt hierdoor de kransslagaders in een zo goed mogelijke conditie. Hierdoor kan pijn op de borst afnemen én bij mensen die een hartinfarct hebben gehad, neemt de kans op herhaling hiervan af.

Als u nog niet regelmatig beweegt, verbetert uw hartfunctie duidelijk als u meer gaat bewegen. Uw hartslag in rust wordt lager waardoor uw hart minder wordt belast. Heeft u al wel een goede conditie, dan zult u merken

dat het gemak waarmee u activiteiten onderneemt zal toenemen.

Even belangrijk, zo niet belangrijker is het psychische aspect van bewegen. Bewegen geeft zelfvertrouwen en doet de angst voor inspanning verdwijnen. Bovendien kan de omgang met sportieve lotgenoten u vele ideeën opleveren over andere activiteiten die ook goed mogelijk zijn.

Bewegingsadvies

Om het inspanningsniveau te bepalen kan als richtlijn aangegeven worden, dat u tijdens de inspanning in staat moet zijn om een gesprek te voeren.

Aan te bevelen activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen en zwemmen. Maar ook kunt u denken aan golf, (aqua-)joggen of dansen. Ook recreatieve sporten als roeien en fitness zijn aan te raden aan mensen die ook bij zware inspanning, klachtenvrij zijn.

Minder geschikt zijn sporten en bewegingsactiviteiten waarbij de hartslag hoog op kan lopen en waarbij uw spieren verzuren. Hierbij moet u denken aan intensieve wedstrijd sport zoals voetbal, basketbal en zware krachttraining en intensieve intervaltraining.

Als u nog klachten heeft, zoals vermoeidheid (meer dan normaal), duizeligheid, beklemming op de borst en hartritmestoornissen, zijn ook minder intensieve teamsporten zoals volleybal niet zo geschikt.

Echter, laat u zich door deze adviezen niet te veel afschrikken , want zoals eerder vermeld:

Bewegen is naast inspanning vooral ook ontspanning!

Advisering door een arts

Raadpleeg uw behandelend arts of cardioloog als u meer en /of intensiever wilt gaan bewegen. De arts kan u precies vertellen wat u wel en niet kunt doen.

Bij medicijngebruik kan de arts u ook de effecten daarvan op inspanning uitleggen.

Als u aan een bewegingsgroep wilt deelnemen, kunt u deze adviezen doorgeven aan de sportleiding.

Hoe te beginnen

In het begin zijn lichte activiteiten zoals rustig wandelen of fietsen (eventueel op een hometrainer) met lage weerstand aan te bevelen. Afhankelijk van uw conditie kunt u beginnen met een aantal minuten per dag. Als u hierbij geen problemen ervaart, kunt u de inspanning gaan verhogen door:

- de tijd te verlengen, bv. van 10 naar 12 minuten
- de inspanning een aantal malen per dag te herhalen
- de weerstand te verhogen, bv de versnelling van uw fiets verhogen

Probeer dit op te bouwen naar minimaal 30 minuten per dag.

Verder volgen hier nog enkele tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past
- Beweeg samen: gezellig en motiverend!
- Overleg met uw arts voordat u met nieuwe activiteiten begint
- Als u tijdens activiteiten last krijgt van duizeligheid, hartkloppingen, abnormale vermoeidheid of als u zich niet lekker voelt, rust uit en raadpleeg dan **altijd** een arts
- Bouw de duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op
- Beweeg op zoveel mogelijk dagen van de week
- Vermijd maximale inspanning
- Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan
- Variatie voorkomt verveling
- **Geniet!...en ...luister naar uw lichaam, uw beste adviseur!**

[Uit de folder Nederland in Beweging, NOC*NSF]

Sporten / bewegen in groepsverband bij u in de regio:

Goed om te weten:

- vrijwel altijd is ook uw partner van harte welkom!
- informeer eventueel voor een vrijblijvende proefles

Regio Geldrop:

Medisch Trainingscentrum Geldrop

Activiteiten:

- Medische fitness: maandag t/m vrijdag +/- 08.00 uur – 20.00 uur
tel. 040-2864870

Zwembad de Smelen

Activiteiten:

- Watergymnastiek: dinsdag en vrijdag 10.45 uur - 11.45 uur
tel. 040-2862708

Vereniging voor Sport en Spel voor (ex-) Hart- en Vaat-patiënten uit Geldrop e.o.

Contactpersoon:

De heer J. van Horck 040-2867102

E-mail adres: hartengym.geldrop@chello.nl

Activiteiten:

- Sport en spelgroep (o.a. volleybal): maandag: 17.30 uur tot 19.00 uur
Lokatie: sporthal de Coevering

Asten-Someren en omgeving

Harten Troef

Contactpersonen:

Hr. J. Waals: 0493-691515

Hr. W. Fleskens 0493-494297

Activiteiten:

- Zwemmen: in verwarmd water, ook voor partners, zwemervaring niet vereist: Dinsdag: 10.30 –11.30 uur.
Woensdag: combinatie half uur gym + half uur zwemmen van 11.30 -12.30 uur.
- Gym-volleybal: maandag 15.00 – 16.00 uur.
- In de zomervakantie fietsen op de maandagmiddag
- Wandelen in de natuur

Regio Deurne:

Eerste Collectieve Hart- en Vaatpatienten Organisatie Deurne (ECHO)

Contactpersonen:

Hr. W.H. Manders: 0493-313153

Hr. H. Schaftenaar: 0493-311109

Activiteiten:

- Zwemmen: 2x per week recreatief zwemmen onder toezicht
- Fietstocht: 2x per jaar
- Voorlichtings bijeenkomsten
- Ontspanningsavonden (georganiseerd)

Regio Eindhoven:

Hart- trimstichting Eindhoven

Contactpersoon:

Hr. Frijters: 040-2813741

Activiteiten:

- Zwemmen: Zwembad “ De Drietip” , Sportlaan 4 – 6 , Nuenen
Vrijdagochtend 10.45 - 11.45

- Sport & Spel:
 - Woensdag 13.30 – 16.00,
Locatie:Vlokhovenseweg 101, bij het Woensels Winkel-
centrum in Eindhoven
 - Woensdag 14.00 – 15.30
Locatie: Sporthal “ De Ekkerman”, bij het Citycentrum
in Veldhoven
 - Donderdag 17.00 – 20.30
Locatie: Sporthal“ De Haagdijk” , Meerkollaan 5
Eindhoven (Tongelre)

Hartezorg, vereniging van hartpatiënten Brabant - Oost

Contactpersonen:

Hr. en mw. A. Jansen: 040-2429230

Hr. A. Broos: 040-2014048

Hr. J. Gramberg: 040-2835552

Activiteiten:

- **Zwemmen:**

Zwembad "de Tongelreep" Anton Coolenlaan 1 Eindhoven

Donderdagmiddag 13.30 - 14.00

14.00 - 14.30

Zwembad "De Drietip", Sportlaan 4 – 6, Nuenen

Woensdagochtend 10.45 - 11.30

- **Gymnastiek en spel:**

Woensel: Zaal 'Het Trefpunt' (Belgieplein)

Dinsdagmiddag 13.30 - 14.30 groep 1

14.45 - 15.45 groep 2

Stratum: Gem. gymzaal Heideveldstraat 3

Woensdagmiddag 14.45 - 15.45

- **Zaalsport:**

Woensel: Sporthal 'De Tempel' (Henegouwenlaan)

Maandagavond: 17.00 - 18.15

18.15 - 19.30

Stratum: Gem. gymzaal, Tuinstraat 6, Eindhoven

Donderdagavond: 20.15 - 21.30

