een santeon ziekenhuis

Fysiotherapie na opname hartfalen

Na uw opname is het belangrijk dat u thuis op een verantwoorde manier blijft bewegen. De fysiotherapeut bespreekt daarom onderstaande adviezen met u voordat u naar huis gaat.

Meer over adviezen voor thuis

- U mag uw dagelijkse activiteiten weer rustig oppakken. Probeer niet alles in één keer te willen doen. Beweeg ten minste 30 minuten verspreid over de dag. Neem op tijd pauze tussen de activiteiten.
- Probeer dagelijks meerdere keren te lopen. Liever vaker per dag een kleine wandeling, dan 1 keer een lange wandeling.
- Luister naar uw lichaam. Merkt u dat u tijdens het lopen of oefenen benauwd of kortademig raakt, neem dan tijdens het bewegen een pauze. Start weer met bewegen als u volledig op adem bent gekomen. Gaat het het lopen of oefenen u gemakkelijk af, probeer dan de dag erna een stukje verder te lopen of meer herhalingen te doen.
- Naast de dagelijkse activiteiten en beweegmomenten is het ook belangrijk om de spierkracht op peil te houden door krachttraining. Er zijn oefeningen die u kunt uitvoeren om de spierkracht te trainen.

Let op

U mag voelen dat u bij inspanning wat dieper gaat ademen, maar u mag niet buiten adem raken of benauwd worden. Tijdens inspanning is het belangrijk dat u een gesprek kan blijven voeren.

Contact opnemen

Lukt het niet om zelfstandig de conditie weer op te bouwen? Neem dan contact op met een fysiotherapeut bij u in de buurt. Kies bij voorkeur een hart-, vaat-, longfysiotherapeut. Deze kunt u vinden op: www.defysiotherapeut.nl (https://lijv.nl/fysiotherapie/)

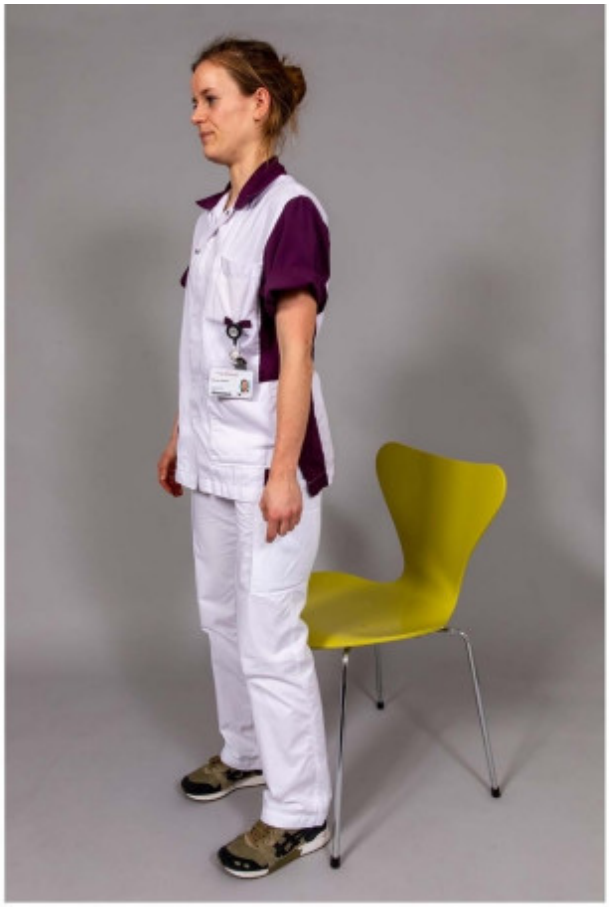
Merkt u dat de kortademigheid of benauwdheid toeneemt, neem dan contact op met uw huisarts of cardioloog.

Oefeningen voor thuis

Onderstaande oefeningen brengen uw spierkracht weer op peil.

Opstaan/ zitten vanuit een stoel

2 series van 10 herhalingen



Opstappen op een traptrede

2 series van 12 herhalingen

Knie strekken en buigen

2 series van 12 herhalingen

Boksen

2 x 30 seconden

Op de tenen staan en weer laten zakken

2 series van 10 herhalingen

Expertise en ervaring

De fysiotherapeuten van het St. Antonius Ziekenhuis zijn specialisten op het gebied van bewegen. U kunt bij hen terecht wanneer u klachten heeft aan het houding- en bewegingsapparaat. Zij onderzoeken uw klachten en stellen een persoonlijk behandelplan op dat gericht is op het verbeteren van het lichamelijk functioneren.

De fysiotherapeuten werken met verschillende disciplines samen. Ze zijn onder andere betrokken bij de Paramedische Revalidatie Dagbehandeling, het Bekkenbodemcentrum, de schouderpolikliniek, de Downpoli, het MS Centrum, het ParkinsonNet en het Centrum voor Psychosomatiek. Ook werken ze nauw samen met Revalidatiegeneeskunde en met de bestaande fysiotherapie netwerken in de omgeving.

Kwaliteitsregister

Onze fysiotherapeuten staan ingeschreven in het kwaliteitsregister van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Daarnaast zijn zij, afhankelijk van hun specialisatie, opgenomen in deelregisters van de specialisatie (zoals NVFL, NGHT, NVFB, NVFH en NVFS).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Cardiologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/cardiologie)
- Hartcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**