

## Fysiotherapie na opname hartinfarct

Tijdens uw opname bent u begeleid door een fysiotherapeut om in beweging te blijven. Na een hartinfarct is het belangrijk om na ontslag uit het ziekenhuis op een verantwoorde manier te blijven bewegen. Volg daarom onderstaande adviezen op. Zo kunt u thuis uw conditie verbeteren.

### Meer over adviezen voor thuis

Als u zich aan onderstaande adviezen houdt, blijft u in beweging zonder dat u uw lichaam overbelast.

- U mag uw dagelijkse activiteiten weer rustig oppakken. Niet alles in 1 keer willen doen. Probeer ten minste 30 minuten verspreid over de dag te bewegen. Neem op tijd pauze tussen de activiteiten door.
- Probeer dagelijks meerdere keren te lopen. Liever vaker per dag een kleine wandeling, dan 1 keer een grote.
- Luister naar uw lichaam. Merkt u tijdens het lopen of oefenen dat u benauwd of kortademig wordt, neem dan tijdens het bewegen een pauze. Start weer met bewegen als u weer voldoende op adem bent gekomen. Merkt u dat het lopen of oefenen u gemakkelijk af gaat, probeer dan de dag erna een stukje verder te lopen of meer herhalingen te doen.

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.

### Adviezen als u het hartrevalidatieprogramma gaat volgen

Na 2 weken mag u het fietsen en bewegen rustig opbouwen. Bij het intakegesprek van de hartrevalidatie krijgt u adviezen en oefeningen mee om thuis mee te beginnen.

### Adviezen als u zelf aan de slag gaat met uw conditie

Na 2 weken mag u het fietsen en bewegen rustig opbouwen. Houd daarbij de algemene adviezen aan. Lukt het niet om zelfstandig de conditie weer op te bouwen? Neem dan contact op met een fysiotherapeut bij u in de buurt. Kies dan bij voorkeur een hart-, vaat-, longfysiotherapeut. Deze kunt u vinden op: [www.defysiotherapeut.nl](http://www.defysiotherapeut.nl)

Neem contact op met uw huisarts of cardioloog als u merkt dat de kortademigheid of benauwdheid toeneemt.

## 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

### Aandoeningen

- Hartinfarct (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/hartinfarct>)

### Specialismen

- Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie>)
- Cardiologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/cardiologie>)
- Hartcentrum (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum>)

**Contact Fysiotherapie**

**T 088 320 77 50**