

Thuis bewegen na een (dreigend) hartinfarct

Na een (dreigend) hartinfarct is het belangrijk om na ontslag uit het ziekenhuis op een verantwoorde manier te blijven bewegen. De fysiotherapeut bespreekt daarom onderstaande adviezen met u voordat u naar huis gaat.

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

- Luister naar uw lichaam (vermoeidheid, klachten); pas eventueel uw activiteiten en/of tempo aan.
- 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 kunt blijven voeren; dit noemen we de ademgrens.
- Stel zware (huishoudelijke) activiteiten de eerste 2 weken nog uit. Denk daarbij aan stofzuigen, de tuin spitten en de auto wassen.
- Bij klachten volgt u het meegekregen advies van uw arts op. Als de klachten niet verdwijnen, neem dan contact op met uw huisarts.
- Verdeel de activiteiten over de dag (of over meerdere dagen).
- Neem tijdig rust en ontspan; wissel rust en inspanning af.
- Beweeg met uw partner of een vriend/kennis, als u dat prettig vindt.
- Start met korte afstanden wandelen, ga bijvoorbeeld een blokje om.
- Breid het wandelen uit: eerst de frequentie (ga vaker wandelen), daarna de loopafstand.
- Begin na 2 weken kalm aan met buiten fietsen als u geen klachten heeft. Overleg eerst met uw cardioloog of fysiotherapeut als u twijfelt of nog klachten heeft. Of start pas met buiten fietsen als er bij de fietstest van de hartrevalidatie geen bijzonderheden zijn.
- Breid het fietsen rustig uit; eerst de frequentie (ga vaker fietsen), daarna de fietsafstand.

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 Bekkenbodencentrum, 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/hartinfarct>)

Behandelingen & onderzoeken

- Leefregels en adviezen na hartinfarct
(<https://www.antoniusziekenhuis.nl/leefregels-en-adviezen-na-hartinfarct>)

Specialismen

- Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/fysiotherapie>)

Contact Fysiotherapie

T 088 320 77 50