

Minder geschikt zijn sporten en bewegingsactiviteiten waarbij de hartsnelheid hoog op kan lopen en waarbij uw spieren verzuren. U moet hierbij denken aan intensieve wedstrijdsport zoals voetbal, basketbal en zware krachttraining. 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, als u geen klachten heeft bestaan er geen bezwaren tegen deze sporten, zolang u zich maar niet maximaal inspant. U moet tijdens het sporten in staat blijven om een gesprek te voeren. Dit geldt ook voor lichte krachtoefeningen. Let daarbij op een rustige ademhaling.

• Advisering door een behandelaar

Bij bepaalde complicaties wordt geadviseerd om niet of niet te veel in te spannen. Raadpleeg daarom altijd uw behandelend arts, cardioloog of fysiotherapeut 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. Sommige medicijnen verlagen namelijk uw polsslag en dat heeft gevolgen voor uw prestatievermogen.

Als u aan een bewegingsgroep wilt deelnemen, is het belangrijk dat u de sportleider vertelt wat uw behandelaar u heeft geadviseerd. Zo weet deze precies waar bij u opgelet moet worden. Uw veiligheid staat voorop!

• Hoe te beginnen?

Een actieve dag kan bijvoorbeeld beginnen met 10 minuten ochtendgymnastiek. Vervolgens 's middags 15 minuten fietsen en aan het eind van de middag 5 minuten wandelen naar de winkel om boodschappen te doen. Probeer wel lekker door te stappen of te fietsen. U zult zien hoe snel u vooruitgang boekt! Als u zich een dag niet zo lekker of koortsig voelt, doet u het gewoon wat rustiger aan. Af en toe een rustdag is zeker in het begin niet verkeerd.



Beweegtips

Hier volgen 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 behandelaar (arts, cardioloog of fysiotherapeut) 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 duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op.
- Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven.
- Vermijd maximale inspanning.
- Rust even uit als het te spannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan.
- Variatie voorkomt verveling.
- De activiteiten van de Stichting Hart in Beweging en andere sportgroepen voor hartpatiënten zijn zeer geschikt om in beweging te komen en te blijven.
- Vergeet vooral niet te genieten!

Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen hartaandoeningen en sportief bewegen een uitstekend en vooral ook een gezond koppel vormen!

Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven

www.sportiefbewegen.nl

Meer informatie?

Stichting Hart in Beweging
Postbus 132
3720 AC Bilthoven
Telefoon: 030 – 659 46 52
E-mail: info.hib@shhv.nl
www.hartinbeweging.nl
(met o.a. alle lokale organisaties)

NebasNsg
Postbus 200
3980 CE Bunnik
Telefoon: 030 – 659 73 00
www.sportiefbewegen.nl

Infolijn Nederlandse Hartstichting

op werkdagen van 10.00 - 16.00 uur
Telefoon: 0900 – 300 03 00 (lokaal tarief)
www.hartstichting.nl

Voor adressen sportartsen bij gecertificeerde Sport Medische Instellingen (SMI) of andere informatie over verantwoord sporten of gezond in beweging blijven: www.sportzorg.nl

Doe de beweegtest op www.30minutenbewegen.nl

Bewegen is fijn, je voelt je fitter, je ontmoet (nieuwe) mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten. Door dagelijks te bewegen verminder je de kans op hart- en vaatziekten, verschillende soorten van kanker, chronische aandoeningen en diabetes. Je voldoet aan de norm als je minimaal vijf minuten achtereen beweegt, waarbij je hart sneller gaat kloppen.

30 minuten bewegen is makkelijk in het dagelijks leven in te passen. Neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk of naar de supermarkt, pak de trap in plaats van de lift, breng uw kinderen lopend naar school en maak een extra ommetje met de hond.

Meer informatie?

Telefoon: 0318 – 49 09 00
E-mail: info@30minutenbewegen.nl

30 minuten bewegen
www.30minutenbewegen.nl

UW ADRES

Hartaandoeningen

Sportief bewegen met een hartaandoening



Fotografie Inge Hondelink - Ontwerp Birgit Schrama

Sportief bewegen
voor mensen met een chronische aandoening

Sportief bewegen met een hartaandoening

Bewegen: gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is ook voor veel mensen met een hartaandoening een goed idee. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft!

• Wat zijn coronaire hartziekten?

Zoals u waarschijnlijk weet zijn coronaire hartziekten (hartaandoeningen) het gevolg van een of meer vernauwingen van de kransslagaders rondom het hart. Angina pectoris en een hartinfarct zijn daar de bekende gevolgen van. Angina pectoris wordt in de volksmond ook wel hartkramp genoemd. Door de vernauwing(en) kan onvoldoende zuurstofrijk bloed naar de hartspier stromen als dat nodig is, bijvoorbeeld bij lichamelijke inspanning of bij hevige emoties. Dit veroorzaakt klachten als 'pijn op de borst' die meestal in rust afnemen. Bij een hartinfarct is een kransslagadertak afgesloten waardoor een deel van de hartspier geen zuurstof meer krijgt. Hierdoor ontstaat een hevige, aanhoudende pijn in de borststreek die kan uitstralen naar kaak, arm(en) en rug. Medische hulp is dan noodzakelijk. Bij een hartinfarct ontstaat blijvende schade. Het door zuurstoftekort getroffen deel van de hartspier verliest pompkracht, sterft af en laat een litteken achter.

• Oorzaken

Hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte van het bloed, overgewicht, suikerziekte en roken zijn bekende risicofactoren van hartaandoeningen. Gebrek aan voldoende lichaamsbeweging houdt ook een duidelijk risico in. De leeftijd, vóórkomen in de familie en man-zijn spelen ook een rol.

• Hartrevalidatie

Als u onlangs een hartinfarct of een hartoperatie heeft ondergaan, heeft u mogelijk deelgenomen aan een hartrevalidatieprogramma. U heeft daarbij kunnen werken aan uw gezondheid waarbij lichaamsbeweging een grote rol speelde. Het is van belang om na afloop van het revalidatieprogramma met lichamelijke activiteiten door te gaan.

• Bewegen en gezondheid

Regelmatig bewegen met een matige intensiteit (u hoeft niet buiten adem te raken) leidt al tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht,



U bevordert uw gezondheid, u traint uw hart- en vaatstelsel

lichaamssamenstelling en algeheel welbevinden. De kans op onder andere suikerziekte, overgewicht en botontkalking neemt hierdoor af. U bevordert niet alleen uw algehele gezondheid, u traint ook uw hart- en vaatstelsel. U voelt zich beter, raakt minder snel vermoeid en kunt veel plezier beleven tijdens bewegingsactiviteiten.

• Bewegen met een hartaandoening

Lichamelijke inspanning bevordert de vraag naar bloed in de hartspier waardoor bij eventuele vernauwingen het lichaam zelf bloedvaten vormt die de doorbloeding verbeteren. Hierdoor kunnen bij angina pectoris de klachten afnemen. 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. Belangrijk zijn ook de psychische aspecten van (samen) bewegen. Bewegen geeft zelfvertrouwen en doet de angst voor inspanning verdwijnen. Bovendien kan de omgang met sportieve lotgenoten u veel ideeën opleveren over andere activiteiten die ook goed mogelijk zijn. Het verruimt uw horizon!

• Bewegingsadvies

In het algemeen zijn alle bewegingsvormen goed waarbij u nog gewoon kunt praten. Aan te bevelen activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen en zwemmen. Maar heeft u al wel eens aan golf, (aqua)joggen of dansen gedacht? In het begin zijn lichte activiteiten zoals rustig wandelen of fietsen op een home-trainer met een lichte weerstand aan te bevelen. Afhankelijk van uw conditie kunt u beginnen met een aantal minuten per dag. Vervolgens bouwt u dit geleidelijk op naar minimaal 30 minuten per dag. Dit half uur kunt u verspreiden over de gehele dag.



• Samen bewegen

Bewegen in groepsverband is leuk en motiverend. U kunt sporten onder deskundige begeleiding. Deze ziet erop toe dat u zich niet te veel, maar ook niet te weinig, inspant. Bij sportgroepen van de Stichting Hart in Beweging bent u er zeker van dat de begeleider goed op de hoogte is van de mogelijkheden van mensen zoals u. Er zijn ook andere bewegingsgroepen waarbij u aangepast aan uw niveau sportief kunt bewegen. Tijdens het drinken van een kopje koffie of thee na afloop kunt u nieuwe sociale contacten opdoen en oude contacten verstevigen. Dit kan heel gezellig zijn!

• Sport

Op sportief gebied zijn in het bijzonder fietsen, joggen, langlaufen en zwemmen aan te raden, mits goed geadviseerd en begeleid. Ook recreatieve sporten als roeien en fitness zijn aan te raden aan mensen die, ook bij zware inspanning, vrij van klachten zijn. Overal in het land zijn speciale Sportief Wandelen groepen opgericht. Een uitstekende manier om in groepsverband via goede begeleiding aan uw conditie te werken. Er zijn zelfs speciale groepen Sportief Wandelen voor mensen met een hartaandoening.