

Bewegen na een hartinfarct (PCI/conservatief)

U bent opgenomen in het ziekenhuis in verband met uw hartprobleem en gaat binnenkort naar huis.

Het is belangrijk uw grenzen voor lichamelijke inspanning opnieuw te bepalen en te verleggen. In het ziekenhuis heeft u hiermee een start gemaakt, thuis wordt dit voortgezet.

Door stapsgewijs uw activiteiten uit te breiden bent u het uithoudingsvermogen weer aan het opbouwen. In de eerste fase van het herstel kunt u zich vermoeider voelen. Om op een goede manier de conditie op te bouwen is het belangrijk om een balans te vinden tussen de belasting en belastbaarheid.

- Belasting: de mate waarin het lichaam belast wordt door de dagelijkse activiteiten
- Belastbaarheid: wat het lichaam aan kan qua activiteiten

Wat u van het lichaam vraagt (belasting) moet afgestemd zijn op wat het lichaam aankan (belastbaarheid).

Inspanning en rust

Een beetje moe worden is niet erg, maar overdrijf het niet. Uw lichaam geeft aan wat een goede belasting is en wanneer het te veel is. Luister hier goed naar.

U kunt bij thuiskomst gaan starten met het opbouwen van uw uithoudingsvermogen. U dient dit op te delen in lichte en zwaardere activiteiten. Met de lichte activiteiten (Borgscore: 9 – 11) kunt u direct weer aan de slag. Na ongeveer twee weken kunt u geleidelijk zwaardere activiteiten aan de hand van de borgschaal verder uitbreiden. (Borgscore: 12-14)

Als u zich inspant let dan op gevoelens van vermoeidheid en kortademigheid. Neem rust als u daar behoefte aan heeft. Tijdens normale dagelijkse activiteiten moet u een gesprek kunnen voeren zonder kortademig te worden.

- Wandelen: U kunt hierbij beginnen met 10-15 minuten. (Borgscore: 9-11). Bouw het wandelen op door bijvoorbeeld dagelijks 5 minuten extra te wandelen of een keer vaker op de dag te gaan wandelen. Luister hierbij goed naar het lichaam
- Fietsen: begin rustig en over een klein stuk. Start in de buurt, bij windstil weer en breid dit langzaam uit. Houd er rekening mee dat u ook weer terug moet (Borgscore: 9-11)

De Borgschaal

De Borgschaal is een hulpmiddel om de zwaarte van een lichamelijke inspanning en de vermoeidheid na een activiteit in te schatten. Zes betekent: geen enkele inspanning en twintig betekent een maximale inspanning. Bij Borgschaal 13 zou u nog moeten kunnen praten.

Ervaren inspanning		
6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20