

Bewegen op Maat na een openhartoperatie

U bent opgenomen na een openhartoperatie. In deze folder staan algemene adviezen over het opbouwen van het bewegen na de operatie. Tijdens de ziekenhuisopname heeft u de eerste start in het weer opbouwen van de conditie en het bepalen van de grenzen gemaakt. Door in de komende weken stapsgewijs de activiteiten uit te breiden kunt u het uithoudingsvermogen weer opbouwen.

Houd er rekening mee dat u bij thuiskomst niet meteen alles kunt doen zoals u voorheen gewend was. In de eerste zes weken is het voor het herstel van het borstbeen belangrijk om u aan de volgende leefregels te houden.

Leefregels

- Niet zwaar tillen, trekken en duwen, één tot twee kg maximaal en liefst met twee handen tegelijk
- Geen zwaar huishoudelijk werk zoals stofzuigen, ramen lappen
- Niet buiten fietsen, wel op een hometrainer

Inspanning en rust

Wij raden aan om bij thuiskomst rustig aan weer in beweging komen. U kunt gaan starten met lichte activiteiten (Borgscore: 9-11). Later kunt u geleidelijk zwaardere activiteiten aan de hand van de borgschaal verder uitbreiden.

- Wandelen: U kunt hierbij beginnen met 5-10 minuten. De afgebeelde Borgschaal kunt u hierbij gebruiken. 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 op een hometrainer. Begin rustig met 10-15 minuten en daarna opbouwen in tijd en weerstand

Daarnaast kunt u lichte hobby's en huishoudelijke taken zoals afwassen, koken of stoffen weer oppakken.

Als u zich inspannt 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.

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. De eerste zes weken kunt u inspanssen op Borgscore 9-11 (zeer licht tot tamelijk licht).

| 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 |