

Fysiotherapie bij hartrevalidatie

Poli Hartrevalidatie
Afdeling Fysiotherapie



Fitmodule

Een belangrijk onderdeel van het hartrevalidatieprogramma is de fitmodule. Hierbij wordt in groepsverband getraind. Hoewel het een groepsprogramma is, is hartrevalidatie een persoonlijk proces.

Het programma bestaat vooral uit medische fitness en ontspanningsinstructies.

Tijdens de hartrevalidatie leert u uw grenzen kennen en leert u met deze grenzen om gaan. Via beweging merkt u hoe uw lichaam reageert op inspanning. Ook werken we aan de conditie en het vertrouwen in het eigen kunnen.

Een fysiotherapeut en een hartrevalidatieverpleegkundige begeleiden u tijdens de fitmodule. De fysiotherapeut geeft de training en de hartrevalidatieverpleegkundige is aanwezig om eventuele vragen te beantwoorden.

De fitmodule vindt plaats op maandag- en donderdagochtend op de afdeling Fysiotherapie (route 59). Het tijdstip van de training wordt, voor zover mogelijk, in overleg met u afgesproken. Het basisprogramma bestaat uit 8 keer sporten. De 7^e keer dat u komt, wordt met u geëvalueerd hoe het gaat. Als daar een reden voor is kan het programma verlengd worden met 4 keer sporten.

U kunt plaatsnemen in de wachtruimte vóór de oefenzaal tot de groep gaat beginnen.

Het sporten gebeurt in gemengde groepen van maximaal 8 personen: mannen en vrouwen, verschillende leeftijden. Er zijn mensen die gelijk met u starten, maar ook mensen die misschien al bijna klaar zijn als u start. Iedereen krijgt zijn eigen op maat gemaakte oefenprogramma.

Conditietraining en krachttraining wisselen elkaar af. Als u door omstandigheden bepaalde oefeningen niet kunt doen, kunt u dit aangeven aan de fysiotherapeut. Hier wordt dan rekening mee gehouden. Tussen de oefeningen door wordt altijd even uitgerust.

Aandachtspunten voor het sporten:

- Zorg ervoor dat u gegeten hebt voordat u komt sporten.
- Zorg ervoor dat u uw medicijnen ingenomen hebt voordat u komt sporten.
- Bij koorts mag u niet komen sporten.
- Voordat u begint met sporten en als u klaar bent, moet u uw handen wassen. Dit in verband met uw hygiëne en die van andere patiënten.
- Bent u verhinderd, geef dit dan door bij de afdeling Fysiotherapie (0495 – 57 26 15).

Kleding

Draag gemakkelijk zittende kleding met schone (sport)schoenen. Hoewel een sportbroek en T-shirt voldoende zijn, is het toch prettig om een trainingspak of trui mee te nemen (dit geldt voor de fit- en de ontspanningsmodule). U kunt zich op de afdeling Fysiotherapie omkleden in de kleedruimte. In de kleedruimte is een douche, toilet en een kluisje voor uw spullen aanwezig. Het kluisje kan gebruikt worden met een euromunt als borg.

Meenemen

Breng een handdoek en een flesje water mee. U kunt eventueel een boterham of fruit meenemen voor na de training (voor mensen met suikerziekte is dit zeker aan te raden).

Ontspanning

Als je goed kunt ontspannen, heeft dit positieve effecten voor het herstel op de lange duur. Tijdens de ontspanningstherapie kunt u kennis maken met verschillende vormen van ontspanningsoefeningen. Wij raden u aan dit een keer te proberen. Bevalt het u, dan kunt tijdens het hele hartrevalidatieprogramma hieraan deelnemen. U krijgt ook oefeningen aangeleerd die u thuis zelf kunt doen.

De ontspanningstherapie vindt plaats op vrijdag van 11:00 – 12:00 uur in het auditorium (route 26). U hoeft u hiervoor niet aan- of af te melden.

Trek makkelijk zittende kleding aan en neem een grote badhanddoek mee om op de mat te leggen.

Uw partner is ook welkom bij de ontspanningstherapie.

Na de hartrevalidatie

Tijdens de hartrevalidatie hebt u gewerkt aan het opbouwen van uw conditie en spierkracht. Om deze te behouden, is het belangrijk dat u blijft werken aan een actieve levensstijl. Dit kunt u op verschillende manieren doen: sporten, wandelen, fietsen, ... De fysiotherapeut bespreekt tegen het einde van de hartrevalidatie met u wat uw plan hiervoor is en hoe u dit gaat bereiken?

Een van de mogelijkheden om verder te sporten, is bij de Hartevriend SJG Weert. Dit biedt u de mogelijkheid om nog een half jaar lang 1 keer per week door te sporten in SJG Weert met andere mensen die ook de hartrevalidatie gevolgd hebben. Informeer bij de fysiotherapeut naar de mogelijkheden. Voor deelname aan de Hartevriend geldt een eigen bijdrage. Zie ook de folder 'Hartevriend SJG Weert'.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen dan kunt u contact opnemen met de hartrevalidatieverpleegkundige.

Zij zijn aanwezig op maandag, dinsdag en donderdag en bereikbaar via telefoon: 0495 - 57 29 46.

Bij afwezigheid kunt u een bericht inspreken op het antwoordapparaat.

Een reactie per e-mail is ook mogelijk: hartrevalidatie@sjgweert.nl

Verdere informatie kunt u vinden in de folders Hartrevalidatie en Hartevriend SJG Weert.