

## PRAKTISCH

Voor de start met de training wordt er bij de cardioloog een inspanningstest op de fiets afgenomen. Afhankelijk van de ernst van de aandoening, jouw mogelijkheden en jouw noden wordt er een revalidatieprogramma samengesteld.

De training bestaat uit 80% uithoudingstraining en 20% krachttraining.

Er wordt getraind met behulp van de hometrainer, de step, de loopband, het trekapparaat, met halters, enz. Voor, tijdens en na de training worden de hartfrequentie en de bloeddruk opgevolgd.

De hartrevalidatie duurt ongeveer 2 tot 3 maanden. Gedurende deze periode kom je 3 keer per week 1 uur trainen. Je volgt dit programma in een groep van ongeveer 4 tot 8 personen.

Het is aan te bevelen om na de revalidatie lichamelijk actief te blijven, afhankelijk van jouw mogelijkheden. Je kan bijvoorbeeld gaan wandelen, fietsen, zwemmen...

Voor meer info raadpleeg:

**Dr. P. Dossche**  
**Dr. V. Firsovaite**  
**Dr. P. Van de Bruaene**  
Cardiologen

**Dr. K. Vande Putte**  
**Dr. S. Vanelstraete**

Fysiotherapeuten

055 33 67 47

✉ [hartrevalidatie@azoudenaarde.be](mailto:hartrevalidatie@azoudenaarde.be)

Heb je nog vragen  
of opmerkingen  
over deze brochure?  
We houden graag  
rekening met  
jouw suggesties!

## AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde  
T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95  
[info@azoudenaarde.be](mailto:info@azoudenaarde.be)

[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)



AZO/CAR/131

Laatst aangepast op 23/09/2019

V.U.: AZ Oudenaarde

Cardiologie



## HARTREVALIDATIE



## Informatie voor patiënten



[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)

Volg ons op



## WAAROM HARTREVALIDATIE?

Een hartaandoening kan grote lichamelijke of psychische gevolgen hebben. Het vertrouwen in je eigen lichaam is vaak verminderd.

Hartrevalidatie kan je helpen om het dagelijkse leven opnieuw op te pakken binnen jouw mogelijkheden en grenzen. Je leert om naar je lichaam te luisteren, ermee om te gaan en er opnieuw op te vertrouwen.

## WAT HOUDT HARTREVALIDATIE IN?

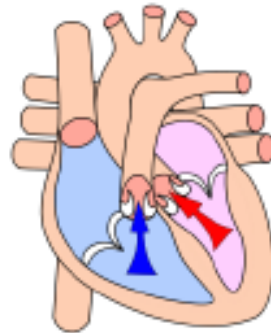
Het is een periode van fysieke training waarbij het reconditioneringsprogramma in belangrijke mate het inspanningsvermogen van de patiënt verhoogt. De revalidatie gebeurt o.l.v. een ervaren kinesitherapeut.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat hartrevalidatie de overleving na een hartaandoening verbetert.

De arts kan je adviseren een hartrevalidatieprogramma te volgen.

## VOOR WIE IS HARTREVALIDATIE BEDOELD?

- Personen die een overbrugging of CABG (Coronary Artery Bypass Grafting) hebben ondergaan
- Personen die een stenting (PTCA) van de kransslagaders hebben ondergaan
- Personen die een acuut myocardinfarct hebben doorgemaakt
- Personen die klepchirurgie hebben ondergaan



## DOEL VAN DE TRAINING

(volgens de richtlijnen van de Koninklijke Nationale Gezondheidsfederatie)

- Optimaliseren van het inspanningsvermogen
- Leren omgaan met lichamelijke beperkingen
- Leren kennen van de eigen grenzen
- Onderhouden of ontwikkelen van een lichamelijk actieve leefstijl
- Overwinnen van angst voor bewegen
- Ervaren van plezier van beweging

