



PATIËNTENINFORMATIE

FYSISCHE GENEES-  
KUNDE & REVALIDATIE  
**Hartrevalidatie**  
Programma



**Het programma cardiale revalidatie heeft als doel de algemene conditie van de hartpatiënt te verbeteren, om hartproblemen te verminderen of te helpen voorkomen.** De cardiale training zorgt voor een stijging van de algemene conditie of inspanningscapaciteit met 25 procent. De patiënt is sneller in staat zijn werk en sociale activiteiten te hervatten, waardoor hij meer zelfvertrouwen krijgt en zijn levenskwaliteit aanzienlijk verbetert. Daarbij zorgt de training voor een daling van het sterftcijfer met 20 tot 25 procent.

De cardiale revalidatie in RZ Heilig Hart Tienen bestaat uit drie fases:

- mobilisatie,
- reconditionering,
- onderhoud.

## MOBILISATIE

In deze eerste fase van het revalidatieprogramma verbeteren we de ademhaling en bloedcirculatie. De fysieke activiteit wordt opgedreven en u bent opnieuw in staat uw dagelijkse activiteiten te hervatten. Wij geven u tijdens deze fase ook informatie over verdere revalidatiemogelijkheden.

### **Verblijf in het ziekenhuis**

Het revalidatieprogramma starten we al tijdens de eerste verblijfdagen in het ziekenhuis. De intensiteit en de duur hangen af van de ernst van uw hartaandoening en uw toestand.

### **Thuis**

Na het ontslag uit het ziekenhuis kunt u een aantal weken een individueel trainingsprogramma volgen als eventuele voorbereiding op de tweede fase. Dit kan in het ziekenhuis, of thuis onder begeleiding van een kinesitherapeut.



## RECONDITIONERING

In deze fase verbeteren we uw conditie of inspanningscapaciteit. Uw algemene fitheid en uw longcapaciteit nemen toe, en hiermee ook uw algemeen welbevinden.

Deze sessies vinden plaats in de oefenzaal op Campus St.-Jan.

Een oefensessie duurt 1 uur en bestaat uit:

- opwarming en ademhalingsoefeningen,
- cardiorespiratoire training op toestellen,
- stretching, relaxatie en cool-down.

Het programma duurt in totaal zes maanden, met twee tot drie sessies per week.

U moet vooraf een inspanningsproef afleggen bij de cardioloog. Zo kunnen wij uw veiligheidsgrenzen en de optimale intensiteit van uw revalidatietraining bepalen.

De revalidatiearts volgt samen met de cardioloog uw revalidatie op en bepaalt de verdere evolutie van uw programma.

## ONDERHOUDSFASE

Nadien is het van belang dat u de opgebouwde conditie blijft onderhouden. U leert luisteren naar uw lichaam en voelen wat u aankunt, zonder een voortdurende controle van uw hartparameters. Het aanpassingsgevoel brengt u over naar uw dagelijkse activiteiten.

De nadruk ligt op het sociale aspect van bewegen in groep. U kunt op een ontspannen, ongedwongen, prettige en recreatieve manier aan sport en spel doen, volgens uw eigen mogelijkheden en inzet.

De cardioloog en revalidatiearts verwijzen u voor deze fase naar een sportcentrum van uw keuze. U kunt er op eigen initiatief uw revalidatie onderhouden en aan sportactiviteiten deelnemen onder begeleiding van een kinesitherapeut of een fitness-coach: fitness, cardiorespiratoire oefeningen, ontspanningsoefeningen, spinning, circuit-training, enzovoort.

Onderzoek leert dat patiënten die een revalidatieprogramma blijven volgen en hun conditie zo ook op langere termijn onderhouden, minder risico lopen op cardiovasculaire problemen. De kans op hart- en vaatziekten wordt zo sterk verminderd. U hebt een betere conditie en meer levenskwaliteit.



## CONDITIE VERBETEREN?

Wilt u van start gaan met het revalidatieprogramma, dan moet u eerst een afspraak maken met de revalidatiearts (fysische geneeskunde) en met de cardioloog (voor de inspanningsproef).

Contactnummers voor een afspraak:

Medisch Centrum Tienen

(t) 016 80 95 81

Het medisch centrum bevindt zich op Campus Mariëndal in het gebouw aan de kant van de Leuvensestraat.

Campus St.-Jan

(t) 016 80 35 92

Medisch Centrum Aarschot

(t) 016 55 17 11

## MEER INFORMATIE?

Wenst u meer informatie over dit revalidatieprogramma, dan kunt u terecht bij onze kinesitherapeuten via (t) 016 80 34 42.

*Folder van team Fysische Geneeskunde & Revalidatie*

## Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

### campus st.-jan

t 016 80 90 11

### medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

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

**iedereen**

Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



10044-NL/jun 2018