

Fysiotherapie na een hartinfarct, dotter- of stent-behandeling

U bent in het Maasziekenhuis Pantein opgenomen na een hartinfarct, een dotter- of een stentbehandeling. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis en na ontslag uit het ziekenhuis wordt u onder andere begeleid door de fysiotherapeut. Samen met de fysiotherapeut gaat u werken aan uw herstel op het gebied van bewegen. In deze folder leest u informatie over het herstel, het belang van bewegen, adviezen over de opbouw van activiteiten en de begeleiding door de fysiotherapeut.

Herstel

Wanneer u een hartinfarct, een dotter- of een stentbehandeling heeft doorgemaakt, is er herstel nodig. Het gedeelte achter de vernauwing heeft tijdelijk geen zuurstof gekregen en heeft al dan niet schade opgelopen. Wanneer er sprake is geweest van een hartinfarct vormt zich op de plaats van het hartinfarct een litteken dat bestaat uit bindweefsel. Dit gedeelte van de hartspier kan dan niet meer actief meewerken. Het hart moet wennen aan deze nieuwe situatie. Het bewegen moet daarom geleidelijk opgebouwd worden. Tijdens de hartrevalidatie begeleidt de fysiotherapeut u daarbij.

Het belang van bewegen

Er zijn verschillende risicofactoren voor het ontstaan van hart en vaatziekten zoals roken, erfelijkheid of te weinig bewegen.

Sommige factoren kunt u zelf beïnvloeden, bijvoorbeeld bewegen. Door minimaal iedere week 150 minuten matig-intensief te bewegen en twee keer per week spierkrachtoefeningen te doen, verkleint u al de kans op hart en vaatziekten. Hiermee voldoet u ook aan de landelijke norm voor bewegen.

Bewegen heeft nog meer voordelen:

- Bewegen houdt uw hart en bloedvaten in conditie.
- Door te bewegen kunt u beter ontspannen en lekkerder slapen waardoor u 's ochtends beter uitgerust opstaat.
- Bij voldoende beweging stijgt het goede cholesterolgehalte (HDL).
- Uw gewicht blijft gemakkelijker op peil.
- Bewegen is gunstig voor de spijsvertering.
- Door te bewegen remt u het proces van het brozer worden van uw botten.

In het ziekenhuis

Tijdens uw opname in het ziekenhuis komt er elke werkdag een fysiotherapeut bij u langs om u te begeleiden bij uw herstel op het gebied van bewegen.

Naar huis en dan?

Het herstellen van een hartinfarct, een dotter- of een stentbehandeling duurt globaal een half jaar tot een jaar. Naast het lichamelijke herstel moeten alle gebeurtenissen ook emotioneel een plekje krijgen. U moet weer vertrouwen krijgen in uw eigen lichaam en in het leven. Het kost tijd om dit te verwerken. Er zullen

goede dagen bij zitten, maar ook een mindere dag zal zeker geen uitzondering zijn. Het doel van de hartrevalidatie is u te begeleiden in dit herstelproces.

Vermoeidheid is een veel voorkomende klacht na een hartinfarct en dotter- en stentbehandelingen. Deze klachten hebben onder andere te maken met het lichamelijke herstel: het hart heeft al dan niet schade opgelopen en moet nu functioneren in deze nieuwe situatie. Daarnaast bent u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis minder actief geweest waardoor uw conditie wat is teruggevallen. Ook spelen bijwerkingen van een aantal medicijnen een rol bij vermoeidheidsklachten. Als laatste is het emotionele aspect en daarbij het accepteren van de gebeurtenissen ook een belangrijke factor die energie van u vraagt.

Belasting en belastbaarheid

Om op een goede manier bezig te zijn met uw herstel zijn de volgende twee begrippen belangrijk:

- Belasting: dit is de mate waarin u uw lichaam belast met dagelijkse activiteiten.
- Belastbaarheid: dit is wat uw lichaam aan kan wat betreft activiteiten.

Wat u van uw lichaam vraagt (belasting) moet afgestemd zijn op wat uw lichaam aan kan (belastbaarheid). Wanneer de belasting in verhouding tot de belastbaarheid te hoog is, kan dit klachten tot gevolg hebben. Belangrijk om te onthouden, is dat u wel moe mag worden van de inspanning (Borgscore 12/13), maar niet buiten adem mag raken (Borgscore 16 en hoger).

BORGSCHAAL

6		6
7	zeer, zeer 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, zeer zwaar	19
20		20

Opbouwen van activiteiten

Thuis mag u rustige inspanningen zoals lopen, verder gaan opbouwen. U start met de afstand die u in het ziekenhuis heeft afgelegd. Dit kunt u rustig aan verder opbouwen. Ook lichte huishoudelijke taken, bijvoorbeeld koffie zetten, vaatwasser uitruimen, bloemen water geven en kippen voeren, kunt u gaan hervatten. Zorgt u ervoor dat u de activiteiten over de dag verspreidt om het lichaam hersteltijd te geven.

Voor de psychische belasting geldt eigenlijk hetzelfde. Als u bijvoorbeeld vermoeid raakt van bezoek, spreek dit dan uit zodat u de rust kunt nemen die uw lichaam nodig heeft.

Belangrijk om te onthouden, is dat u wel moe mag worden van de inspanning, maar niet buiten adem mag raken!

Neemt u niet te veel hooi op uw vork. Herstellen betekent eerst: 'uzelf sparen' en 'weinig oefenen' en dit langzaam omdraaien tot: 'veel oefenen' en 'weinig sparen'.

Hartrevalidatie

Bij ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een afspraak mee voor het hartrevalidatieprogramma. Het hartrevalidatieprogramma wordt individueel samengesteld, niet iedereen doorloopt hetzelfde programma. Een absolute voorwaarde voor resultaat van de hartrevalidatie is motivatie. U moet zelf willen werken aan uw herstel.

Tijdens de hartrevalidatie wordt u begeleid door verschillende zorgverleners van het hartrevalidatieteam. Samen met de fysiotherapeut gaat u werken aan het opbouwen van bewegingsactiviteiten. Tijdens deze FIT-module werken we met doelen afgestemd op uw persoonlijke situatie. Bijvoorbeeld het leren kennen van uw eigen lichamelijke grenzen, het overwinnen van bewegingsangst en een begin maken met het weer opbouwen van conditie. Een belangrijk doel van de hartrevalidatie is het ontwikkelen en onderhouden van een actieve leefstijl.

Tijdens de FIT-module gaat u twee keer per week een uur sporten. De FIT-module duurt 3 weken. U sport in groepsverband met

andere hartpatiënten. Iedereen sport op zijn eigen niveau. Tijdens het inspinnen moet u luisteren naar uw lichaam. Hiervoor wordt onder andere gebruik gemaakt van de Borgscore. Op deze manier leert u inspinnen op gevoel, zodat u dit thuis ook kunt gebruiken tijdens inspanning.

Naast de FIT-module begeleidt de fysiotherapeut ook de ontspanningsmodule. Revalidanten geven vaak aan dat zij hun 'grenzen willen leren kennen'. Hoever kunt u gaan met belasten zodat u zich aan de ene kant niet te veel ontziet, maar anderzijds ook niet onnodig forceert? Daarom is het belangrijk om de signalen van uw lichaam te leren herkennen en er tijdig naar te luisteren. Met behulp van ontspanningsinstructies kunt u oefenen in het 'voelen'. Dit voelen betekent dat u leert om lichaamssignalen beter waar te nemen. Het is erg belangrijk dat er een balans is tussen inspanning en ontspanning, tussen actie en rust. Tijdens rust of ontspanning is het lichaam heel actief met herstel bezig. Dit herstel is nodig om weer een volgende prestatie te kunnen leveren. Bovenstaande wordt onder andere geoefend door middel van het bewust leren aanspannen en weer ontspannen van spiergroepen. Ook is er aandacht voor de ademhaling of een combinatie van deze oefeningen. De ontspanningsmodule bestaat uit 4 bijeenkomsten van 1 uur.

Fietsen en autorijden

Heeft u een dotterbehandeling of hartkatheterisatie via de lies of pols ondergaan, dan mag u bij een lieswond de eerste twee dagen na een dotterbehandeling of hartkatheterisatie niet fietsen en autorijden.

Heeft u daarnaast ook een hartinfarct gehad, dan geldt het advies: vier weken niet autorijden! Dit is een juridisch bindend advies volgens de richtlijnen van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR). Bij onduidelijkheden hierover adviseren we u dit nog eens te bespreken met uw cardioloog of de hartrevalidatieverpleegkundige. U kunt ook met het CBR contact opnemen voor meer informatie.

Vanaf 2 weken na het hartinfarct mag u rustig starten met fietsen. U mag wel moe worden van de inspanning, maar niet buiten adem raken, maximaal Borgscore 12/13.

Adviezen: na een dotter- of stentbehandeling (zonder hartinfarct)

Na een dotterbehandeling via de lies:

- De eerste 2 dagen zo min mogelijk traplopen. Stap bij met het been waar u gedotterd bent.
- De eerste 2 dagen niet fietsen en niet autorijden.
- De eerste 2 dagen geen zware huishoudelijke activiteiten verrichten, niet zwaar tillen en niet persen op het toilet.

Na een dotterbehandeling via de pols:

- De eerste 2 dagen uw pols zo min mogelijk gebruiken en er niet op steunen.
- De eerste 2 dagen niet fietsen en niet autorijden.
- De eerste 2 dagen geen handen schudden, geen huishoudelijke activiteiten verrichten en niet tillen.

Werkhervatting

Uw bedrijfsarts begeleidt u bij het hervatten van uw werk. De bedrijfsarts bespreekt met u hoe en wanneer u weer kunt terugkeren in het arbeidsproces.

Sport en hobby

Tijdens de FIT-module begeleidt de fysiotherapeut u ook bij het weer oppakken van sport en hobby's. De fysiotherapeut adviseert u over sportactiviteiten afgestemd op uw persoonlijke situatie. Als u al een sport beoefende, adviseren en begeleiden wij u over het moment waarop u weer kunt gaan sporten.

Seksualiteit

In principe is dit weer mogelijk. Er is echter sprake van een emotionele, onzekere en spannende tijd voor u en uw partner. Als u toch problemen ondervindt, bijvoorbeeld de zin in seks is verdwenen of er is sprake van angst bij u of uw partner, negeer dit dan niet. Het is belangrijk de gevoelens rond seksualiteit met elkaar te bespreken en eventueel ook met uw huisarts. Tevens kunnen sommige medicijnen hierop van invloed zijn.

Vragen?

Heeft u nog vragen? Schrijf ze op en stel ze gerust tijdens de behandeling.

Heeft u thuis nog vragen? Dan kunt u altijd contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie op telefoonnummer 0485-84 52 55 of via e-mail: therapie@pantein.nl.