

Sportief bewegen met coronaire hartziekten

Bewegen: gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is ook voor veel mensen met een hartaandoening een goed idee. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft!

• Wat zijn coronaire hartziekten?

Zoals u waarschijnlijk weet zijn coronaire hartziekten vernauwingen van de kransslagaders rondom het hart. Angina pectoris en een hartinfarct zijn daar de bekende gevolgen van. Angina pectoris wordt in de volksmond ook wel 'pijn op de borst' genoemd. Door de vernauwingen kan onvoldoende zuurstofrijk bloed naar de hartspier stromen als dat nodig is. Bij lichamelijke inspanning of bij hevige emoties wordt de hartspier in dit soort omstandigheden van onvoldoende zuurstof voorzien. Dit veroorzaakt klachten die meestal in rust afnemen.

Bij een hartinfarct is een kransslagader afgesloten waardoor een deel van de hartspier geen zuurstof meer krijgt. Hierdoor ontstaat een hevige, aanhoudende pijn in de borststreek die naar andere delen van het lichaam kan uitstralen. Medische hulp is dan noodzakelijk. Bij een hartinfarct kan blijvende schade zijn ontstaan, waardoor medische behandeling en controle gedurende lange tijd nodig kan zijn.

• Oorzaken

Hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte van het bloed, overgewicht, suikerziekte en roken zijn bekende risicofactoren van coronaire hartziekten. Maar gebrek aan voldoende lichaamsbeweging houdt ook een duidelijk risico in.

• Hartrevalidatie

Als u onlangs een hartinfarct of een hartoperatie heeft ondergaan, heeft u mogelijk deelgenomen aan een hartrevalidatieprogramma. U heeft daarbij kunnen werken aan uw gezondheid waarbij lichaamsbeweging een grote rol speelde. Het is van belang om na afloop van het revalidatieprogramma met lichamelijke activiteiten door te gaan.

• Bewegen en gezondheid

Regelmatig bewegen met een matige intensiteit (u hoeft niet buiten adem te raken) leidt al tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht, lichaamssamenstelling en algeheel welbevinden. De kans op onder andere suikerziekte, overgewicht en botontkalking neemt hierdoor af. U bevordert niet alleen uw algehele gezondheid, u traint ook uw hart- en vaatstelsel. U voelt zich beter, raakt minder snel vermoeid en kunt veel plezier beleven tijdens bewegingsactiviteiten.

• Bewegen en coronaire hartziekten

Lichamelijke inspanning bevordert de vraag naar bloed in de hartspier waardoor bij eventuele vernauwingen het lichaam zelf bloedvaten vormt die de doorbloeding verbeteren. Hierdoor kunnen bij angina pectoris de klachten afnemen.

Bij mensen die een hartinfarct krijgen, neemt de kans op overleven toe.

Als u nog niet regelmatig beweegt, verbetert uw hartfunctie duidelijk als u meer gaat bewegen. Uw hartslag in rust wordt lager waardoor uw hart minder wordt belast. Heeft u al wel een goede conditie, dan zult u merken dat het gemak waarmee u activiteiten onderneemt, zal toenemen.

Belangrijk zijn ook de psychische aspecten van (samen) bewegen. Bewegen geeft zelfvertrouwen en doet de angst voor inspanning verdwijnen. Bovendien kan de

omgang met sportieve lotgenoten u veel ideeën opleveren over andere activiteiten die ook goed mogelijk zijn. Het verruimt uw horizon!

• **Bewegingsadvies**

In het algemeen zijn alle bewegingsvormen goed waarbij u nog gewoon kunt praten. Aan te bevelen activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen en zwemmen. Maar heeft u al wel eens aan golf, (aqua)joggen of dansen gedacht? In het begin zijn lichte activiteiten zoals rustig wandelen of fietsen op een hometrainer met een lichte weerstand aan te bevelen. Afhankelijk van uw conditie kunt u beginnen met een aantal minuten per dag. Vervolgens bouwt u dit geleidelijk op naar minimaal 30 minuten per dag. Dit half uur kunt u verspreiden over de gehele dag.

• **Samen bewegen**

Bewegen in groepsverband is leuk en motiverend. U kunt sporten onder deskundige begeleiding. Deze ziet erop toe dat u zich niet te veel, maar ook niet te weinig, inspant. Bij sportgroepen van de Stichting Hart in Beweging bent u er zeker van dat de begeleider goed op de hoogte is van de mogelijkheden van mensen zoals u. Er zijn ook andere bewegingsgroepen waarbij u aangepast aan uw niveau sportief kunt bewegen.

Tijdens het drinken van een kopje koffie na afloop kunt u nieuwe sociale contacten opdoen en oude contacten verstevigen. Dit kan heel gezellig zijn!

• **Sport**

Op sportief gebied zijn in het bijzonder fietsen, joggen, langlaufen en zwemmen aan te raden, mits goed geadviseerd en begeleid. Ook recreatieve sporten als roeien en fitness zijn aan te raden aan mensen die, ook bij zware inspanning, vrij van klachten zijn. Overal in het land zijn speciale Sportief Wandelen groepen opgericht. Een uitstekende manier om in groepsverband via goede begeleiding aan uw conditie te werken. Er zijn zelfs speciale groepen Sportief Wandelen voor mensen met een hartaandoening.

Minder geschikt zijn sporten en bewegingsactiviteiten waarbij de hartslag hoog op kan lopen en waarbij uw spieren verzuren. U moet hierbij denken aan intensieve wedstrijdsport zoals voetbal, basketbal en zware krachttraining. Als u nog klachten heeft, zoals vermoeidheid (meer dan normaal), duizeligheid, beklemming op de borst en hartritme stoornissen, zijn ook minder intensieve teamporten zoals volleybal niet zo geschikt.

Echter, als u geen klachten heeft bestaan er geen bezwaren tegen deze sporten, zolang u zich maar niet maximaal inspant. U moet tijdens het sporten in staat blijven om een gesprek te voeren. Dit geldt ook voor lichte krachtoefeningen. Let daarbij op een rustige ademhaling.

• **Advisering door een arts**

Bij bepaalde complicaties wordt geadviseerd om niet of niet te veel in te spannen. Raadpleeg daarom altijd uw behandelend arts of cardioloog als u meer en/of intensiever wilt gaan bewegen.

De arts kan u precies vertellen wat u wel en niet kunt doen. Bij medicijngebruik kan de arts u ook de effecten daarvan op inspanning uitleggen. Sommige medicijnen verlagen namelijk uw polsslag en dat heeft gevolgen voor uw prestatievermogen.

Als u aan een bewegingsgroep wilt deelnemen, is het belangrijk dat u de sportleider vertelt wat de arts u heeft geadviseerd. Zo weet deze precies waar bij u opgelet moet worden. Uw veiligheid staat voorop!

• **Hoe te beginnen?**

Een actieve dag kan bijvoorbeeld beginnen met 10 minuten ochtendgymnastiek.

Vervolgens 's middags 15 minuten fietsen en aan het eind van de middag 5 minuten wandelen naar de winkel om boodschappen te doen. Probeer wel lekker door te stappen of te fietsen. U zult zien hoe snel u vooruitgang boekt! Als u zich een dag niet zo lekker voelt, doet u het gewoon wat rustiger aan. Af en toe een rustdag is zeker in het begin niet verkeerd.

Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- *Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.*
- *Beweeg samen: gezellig en motiverend!*
- *Overleg met uw arts voordat u met nieuwe activiteiten begint.*
- *Als u tijdens activiteiten last krijgt van duizeligheid hartkloppingen, abnormale vermoeidheid of als u zich niet lekker voelt, rust uit en raadpleeg dan altijd een arts.*
- *Bouw duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op.*
- *Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven.*
- *Vermijd maximale inspanning.*
- *Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan.*
- *Variatie voorkomt verveling.*
- *De activiteiten van de Stichting Hart in Beweging en andere sportgroepen voor hartpatiënten zijn zeer geschikt om in beweging te komen en te blijven.*
- *Vergeet vooral niet te genieten!*

Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen coronaire hartziekten en sportief bewegen een uitstekend en vooral ook een gezond koppel vormen!

Meer informatie?

Stichting Hart in Beweging

Postbus 123

3980 CC Bunnik

Telefoon: 030 – 659 46 52

E-mail: info.hib@shhv.nl

www.hartinbeweging.nl

(met o.a. alle lokale organisaties)

NebasNsg

Postbus 200

3980 CE Bunnik

Telefoon: 030 – 659 73 00

www.sportiefbewegen.nl

Infolijn Nederlandse Hartstichting

op werkdagen van 9.00 - 17.00 uur

Telefoon: 0800 – 300 03 00

www.hartstichting.nl

Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen

Telefoon: 030 – 225 22 90 of www.sportzorg.nl