

# Hartrevalidatie bewegen na een aortaklepoperatie (TAVI)

Onlangs is bij u een nieuwe hartklep geïmplant. Uw conditie is zeer waarschijnlijk afgenomen in de periode voorafgaand aan de behandeling. Nu is het tijd om uw conditie weer op te bouwen.

Uit onderzoek blijkt dat hartrevalidatie na TAVI u kan helpen om een betere conditie te ontwikkelen en uw zelfvertrouwen op te bouwen. Het is veilig en zinvol om daar, als het mogelijk is, 2 tot 3 weken na de opname in het ziekenhuis mee te starten. U kunt hier thuis al mee beginnen met het 'Beweegrecept TAVI patiënten' (zie achterzijde).

Als u klachten heeft waardoor u twijfelt of het wel veilig is om te starten, neemt u dan contact op met de polikliniek van uw eigen cardioloog.

Tevens adviseren wij u om deel te nemen aan een hartrevalidatieprogramma in het ziekenhuis van uw eigen cardioloog. Zie hiervoor het 'Advies voor hartrevalidatie'.

## Frequentie

Voor uw gezondheid adviseren wij u tenminste vijf dagen per week te bewegen en overdag niet te lang stil te zitten. Met niet te lang stil zitten wordt bedoeld niet langer dan een uur achter elkaar zitten of liggen (met uitzondering van de slaaptijd).

- Het advies is ieder uur ten minste 5 tot 10 minuten te bewegen.
- Daarnaast raden wij u aan om minimaal 5 dagen per week gedurende langere tijd te bewegen. Voor de opbouw gebruikt u het 'Beweegrecept TAVI patiënten' (zie achterzijde).

## Intensiteit

Ons advies voor uw gezondheid is om matig intensief te bewegen. Dit is voor een verhoging van de hartslag en een versnelling van de ademhaling, waarbij u nog wel kunt praten of zingen.

Voor het verder verbeteren van uw conditie adviseren wij u deel te nemen aan het hartrevalidatieprogramma in het ziekenhuis van uw eigen cardioloog. Dit bespreekt u met uw cardioloog tijdens de eerste controle na uw operatie.

## Tijdsduur

Voor het behoud van uw conditie is het streven minstens 150 minuten per week matig intensief te bewegen. Dit komt overeen met bijvoorbeeld 30 minuten per dag gedurende 5 dagen in de week. Dit kunt u nu waarschijnlijk nog niet opbrengen. In het 'Beweegrecept TAVI patiënten' leest u hoe u uw conditie kunt opbouwen.

## Type beweging

Kies een beweging die u leuk vindt en gedurende een lange tijd (zo mogelijk de rest van uw leven) wilt blijven doen.

Wandelen of (hard)lopen is meer belastend voor uw spieren, botten en pezen dan bijvoorbeeld fietsen (buiten of op een hometrainer), zwemmen of bewegen op een crosstrainer.

Indien u blessuregevoelig bent of de afgelopen tijd weinig heeft bewogen dan is het verstandig zeer rustig op te bouwen door bijvoorbeeld te starten met fietsen op een hometrainer, wandelen of zwemmen (onder begeleiding).

Daarnaast raden wij u aan om twee maal per week krachttraining te doen. Het is verstandig dit te doen onder professionele begeleiding.

# Beweegrecept

voor TAVI patiënten

Wandelen	
Tempo	Uw wandeltempo wordt bepaald door de ademhaling. Zorg ervoor dat u tijdens het wandelen nog kunt praten of zingen. Bij extreme temperatuur of harde wind bent u beperkt in uw activiteit.
Afstand/duur	De afstand / duur wordt bepaald door de vermoeidheidsgrens, het moment dat u vermoeidheid begint te voelen. Kunt u per keer minder dan 100 meter lopen, dan probeert u de frequentie op te voeren tot 4 of 6 keer per dag.
Duur	Kunt u ongeveer 10 minuten lang wandelen, dan doet u dat 3 maal per dag. Kunt u langer dan 15 minuten wandelen, dan is 2 maal per dag voldoende.
Frequentie	U probeert 2 tot 6 maal per dag te lopen. Dit is afhankelijk van de afstand / duur die u kunt lopen.
Wanneer u naast wandelen bijvoorbeeld ook fietst, buiten of op de hometrainer, dan kan de frequentie van het wandelen lager zijn.	

Fietsen op de hometrainer	
Weerstand	0. U fietst zonder weerstand.
Snelheid	15 km per uur. De snelheid wordt bepaald door de ademhaling. Zorg ervoor dat u tijdens het fietsen nog kunt praten of zingen.
Duur	5 minuten. De duur wordt bepaald door de vermoeidheidsgrens, het moment dat u vermoeidheid begint te voelen.
Frequentie	U fietst 2 tot 3 maal per dag, afhankelijk van de vermoeidheid.
Wanneer dit goed gaat, kunt u als volgt opbouwen: ➔ u verhoogt eerst de frequentie naar 3 maal per dag ➔ vervolgens kunt u de duur uitbreiden naar 7 tot 10 minuten ➔ vervolgens kunt u de snelheid verhogen naar 20 tot 25 km per uur ➔ tenslotte kunt u eventueel de weerstand verhogen	

Meer weten? Vraag het ons!