

Hartrevalidatie

Beweegrecept hartfalenpatiënten

Hieronder vindt u onze beweegadviezen omdat uw conditie zeer waarschijnlijk is afgenomen in de afgelopen tijd. Nu is het tijd om uw conditie weer op te bouwen.

Frequentie

Voor uw gezondheid adviseren wij u minimaal meerdere 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/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 (hoe lang precies leest u hieronder bij tijdsduur).

Intensiteit

Ons advies voor uw gezondheid is om te bewegen met een intensiteit waarbij er sprake is van een verhoging van de hartslag en een versnelling van de ademhaling. Hierbij moet u nog een gesprek kunnen voeren met iemand anders. Dit noemen wij matig intensief bewegen.

Tijdsduur

Het beste is als u minimaal 150 minuten per week matig intensief beweegt. Dit komt overeen met bijvoorbeeld 30 minuten per dag gedurende 5 dagen in de week.

- Als dit voor u niet mogelijk is begint u met 2 à 3 keer per dag het aantal minuten te bewegen wat u wel vol kunt houden.
- Vervolgens probeert u dit iedere week met 1 of 2 minuten uit te breiden totdat het mogelijk is om één keer per dag 30 minuten aan 1 stuk te bewegen. Als u hierdoor zo vermoeid raakt dat u hier meer dan een dag last van heeft, dient u de belasting aan te passen.
- Probeer dan op te bouwen naar 3 keer 10 minuten beweging per dag. Is 100 meter lopen voor u al veel, probeer deze 100 meter dan 4 of 6 keer per dag te doen. Als dat goed gaat bouwt u dit langzaam uit naar 3 keer 10 minuten per dag.

Type beweging

Kies een beweegvorm die u leuk vindt en gedurende een lange tijd (zo mogelijk de rest van uw leven) wilt blijven doen. Wandelen is meer belastend voor uw spieren, botten en pezen dan bijvoorbeeld fietsen (buiten of op een hometrainer). Indien u blessuregevoelig bent of de afgelopen tijd weinig heeft bewogen dan is het verstandig zeer rustig op te bouwen.

Algemeen

Als u tijdens het bewegen (herkenbare) klachten krijgt raden wij u aan te stoppen en contact op te nemen met uw huisarts of specialist.

Meer weten? Vraag het ons!