

Fysische geneeskunde en revalidatie



# Beweegadvies

Wat kan je thuis zelf doen?

# 01

## Wat kan je zoal doen?

Probeer je sedentair gedrag (lang stilzitten) zoveel mogelijk te beperken (vb. tv kijken, zittend bureauwerk, ...).

Doe het grootste deel van de dag inspanningen aan een lichte intensiteit.

Hoe weet je of de inspanning aan een lichte intensiteit is?

- Je gaat niet sneller ademen.
- Je hartslag blijft normaal.
- Je kan gewoon blijven praten.

Voorbeelden zijn: staand telefoneren, koken, afwassen, traag stappen, ...



Probeer dagelijks minstens **30 minuten** matig intensief te zijn. Dit mag ook gespreid worden, bijvoorbeeld 3 keer 10 minuten of 2 keer 15 minuten.

Hoe weet je of een activiteit matig intensief is?

- Je gaat sneller ademen.
- Je hart slaat sneller.
- Je kan nog gewoon praten.

Bijvoorbeeld: (elektrisch) fietsen of op de hometrainer, goed doorstappen, zwemmen, in de tuin werken, trappen doen, ramen wassen, ...



**Tip:** je kan ook een hometrainer huren bij je mutualiteit.

**02**

## **Belangrijk voor 65-plussers!**

Als je ouder bent dan 65 is het belangrijk ook extra aandacht te besteden aan je spierkracht, lenigheid en evenwicht.

Probeer deze oefeningen 3 keer per week toe te voegen aan je beweegschema. Doe dan elke oefening 15 keer.

### **Spierkracht**

Kracht oefeningen kan je thuis makkelijk doen, eventueel met een extra gewichtje (bijvoorbeeld een flesje water).

### **Oefeningen voor de armen**

- Pompbeweging doen met de armen tegen de muur.
- Boksen.

- Je armen omhoog, zijwaarts, plooiën, strekken, ...

## **Oefeningen voor de benen**

- Rechtstaan van een stoel.
- Op de tenen gaan staan.
- De knieën heffen.
- Vanuit ligpositie je zitvlak heffen.

## **Evenwicht**

Om je evenwicht te trainen kan je:

- stappen op een ongelijke ondergrond;
- op één been staan;
- op de tenen of hielen stappen;
- op een lijn stappen;
- zijwaarts stappen.

Zorg dat je altijd een houvast in de buurt hebt.

## **Lenigheid**

Om je lenigheid te bevorderen kan je je spieren stretchen.

Het is niet abnormaal dat je door je hartprobleem sneller vermoeid bent. Het is dan ook belangrijk voldoende rust te nemen na de oefeningen.

Langzaam zal je merken dat je kracht en energie zullen toenemen.

Je kan best stoppen met de oefeningen en contact opnemen met je huisarts als je volgende klachten ervaart:

- plotse pijnklachten op de borst;
- hartkloppingen;
- plotse extreme kortademigheid;
- plotse duizeligheid.

Als je huisarts niet bereikbaar is wanneer deze symptomen zich voordoen, wend je dan tot de dienst spoedgevallen.



## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

dienst cardioeva

tel.: 011 69 93 83

tel.: 011 69 93 88

secretariaat cardiologie

tel.: 011 69 95 90



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)

Volg ons op   