

**Cardiale  
revalidatie**

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

# Thuisprogramma



# Voorwoord

Beste

Wij zijn verheugd je binnenkort te mogen verwelkomen in ons ambulante hartrevalidatieprogramma.

Wij willen echter vandaag reeds met jouw revalidatie starten en dit aan de hand van een thuisprogramma. Via deze weg willen we een voorsprong in je herstel creëren en zodoende van jouw revalidatie een succesverhaal maken. Dit verhaal proberen we uiteraard **samen** te schrijven, aarzel dan ook niet om ons bij vragen te contacteren via het nummer 053 72 45 76 (campus Aalst) of 02 300 61 52 (campus Asse).

Veel succes en tot binnenkort!

Het revalidatieteam



# Inleiding

Bij het opstellen van onderstaand oefenprogramma zijn we vertrokken vanuit het principe van de "bewegingsdriehoek" (zie [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)): beperk langdurig stilzitten en beweeg. Voor een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af.

Doorbreek lange periodes van stilzitten. Ook al beweeg je regelmatig, probeer er op te letten om geen te lange periodes aan één stuk stil te zitten (stilzitten = oranje). Sta regelmatig recht en beweeg (= groen).

*"Wat is regelmatig?" Minstens elke 30 minuten dien je recht te staan!*



Bewegen tijdens het uitvoeren van taken (vb. stofzuigen, de trap nemen, rechtstaand achter pc werken) wordt gezien als een licht intensieve vorm van bewegen (= lichtgroen). Probeer daarnaast gedurende de week ook voldoende inspanningen aan matige tot hoge intensiteit te doen (= donkergroen). Dit zijn inspanningen waarbij je ademhaling en hartslag versnelt, zoals een stevige wandeling, een fietstocht maken, maar ook niet te vergeten spierversterkende oefeningen zoals later beschreven in deze brochure. Belangrijk om te vermelden is dat je hierbij nog vlot kan praten en niet buiten adem bent.

*"Wat is voldoende?" We proberen hier te streven naar 150 minuten matig intensief bewegen per week.*



Maar dit gaan we stapsgewijs opbouwen met tijdsblokken. Je kan zelf kiezen hoelang deze tijdsblokken duren, maar kies wel voor activiteiten die minstens 10 minuten duren om een gunstig effect op je gezondheid te kunnen hebben.

We hebben op het einde van dit oefenprogramma een voorbeeldschema opgesteld waar je al eens kan kijken hoe zo'n weekplanning er kan uitzien.



# Krachtoefeningen

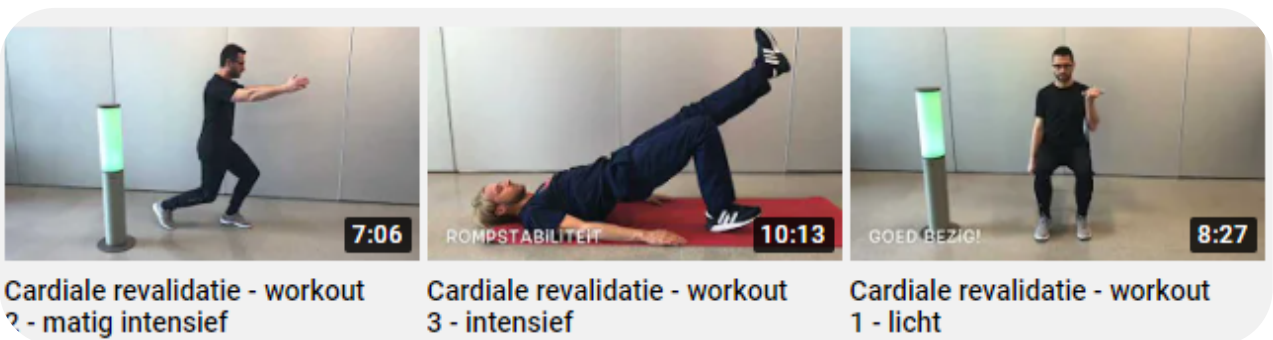
In onderstaande lijst vind je een overzicht van "krachtoefeningen" die je kan implementeren in je thuisprogramma. Zoals je kan zien is de lijst opgebouwd uit 10 "basisoefeningen" aangevuld met 5 extra, intensievere oefeningen. Per oefening staat telkens uitgebreid de uitvoering en de oefenmodaliteit (aantal reeksen/herhalingen) beschreven. De bedoeling is dat je eerst de basisoefeningen goed onder de knie hebt en wanneer deze vlot en moeiteloos verlopen, kan je de zwaarte van de oefeningen wat opkrikken met de extra oefeningen.

Onze richtlijn is dat je 2-3x/week gedurende 15-20 minuten deze krachtoefeningen uitvoert. Hierbij is het zeker niet de bedoeling dat je per sessie alle oefeningen van deze lijst afwerkt. Kies er een aantal oefeningen uit en wissel regelmatig af in je gekozen oefeningen.

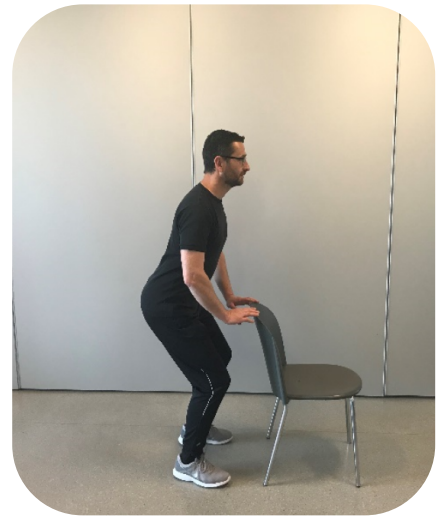
Je kan ook de oefeningen terugvinden via Youtube door volgende zoekterm 'cardiale revalidatie OLV Aalst'

-> keuze tussen workout 1 – 2 - 3

Veel succes!



# 1. Half-squat



## Uitvoering:

- Plaats voeten op heupbreedte
- Plooi door beide knieën
- Rechte rug
- **Let op:** knieën NIET voorbij de tenen plooiën & NIET binnenwaarts draaien!

## Modaliteit:

- Aantal reeksen: 3
- Aantal herhalingen/reeks: 10x

## 2. Tenenstand



### **Uitvoering:**

- Plaats voeten op heupbreedte
- Strek het lichaam en ga richting tenenstand

### **Modaliteit:**

- Aantal reeksen: 3-4
- Aantal herhalingen/reeks: 10x

### 3. Bridging



#### Uitvoering:

- Ruglig en plooi beide knieën. Voeten licht gespreid.
- Span buik- en bilspieren op (tip: trek navel in)
- Til het bekken en maak een brug

#### Modaliteit:

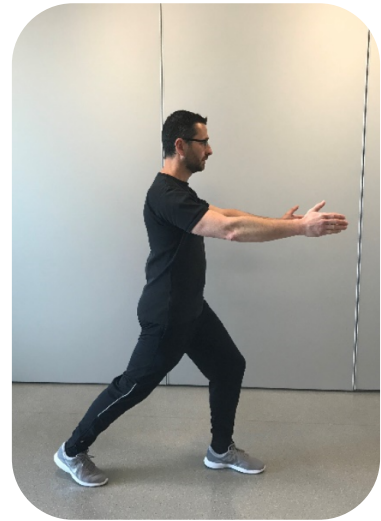
- Aantal reeksen: 3
- Aantal herhalingen/reeks: 10x

#### Tip:

- Oefening gaat vlot → ga naar eindpositie oefening en hou spierspanning gedurende 10" aan



## 4. Uitvalspas



### Uitvoering:

- Plaats voeten op heupbreedte
- Plaats linkervoet vooruit
- Duw op voorzijde hiel en strek armen met rechte romp!
- Keer terug naar startpositie
- Herhaal en wissel!
- **Let op:** knie NIET voorbij tenen plooiën & NIET binnenwaarts draaien!

### Modaliteit:

- Aantal reeksen: 2-3
- Aantal herhalingen/reeks: 10x (5x links & rechts)

## 5. Ladder



### Uitvoering:

- Zit met rechte romp los van de rugleuning
- Hef **linkerbeen** & strek **rechterarm** omhoog
- WISSEL!

### Modaliteit:

- Aantal reeksen: 3-4
- Aantal herhalingen/reeks: 10x (5x links & rechts)

### Tip:

- Oefening gaat vlot → gebruik een gewicht (bv. 0.5l waterfles)

## 6. Lage roei



### Uitvoering:

- Zit met rechte romp los van de rugleuning
- Strek armen vooruit en maak een vuist
- Plooi ellebogen naar achter

### Modaliteit:

- Aantal reeksen: 3-4
- Aantal herhalingen/reeks: 10x

## 7. Biceps curl



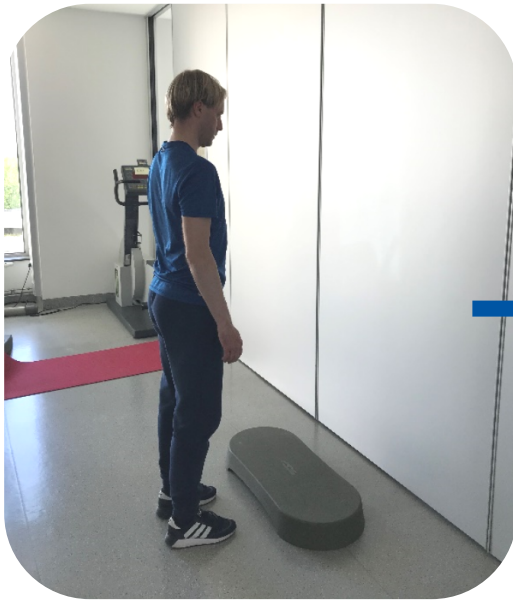
### Uitvoering:

- Plaats voeten op heupbreedte & strek armen neerwaarts
- Plooi beide ellebogen

### Modaliteit:

- Aantal reeksen: 3
- Aantal herhalingen/reeks: 10x
- Tip:
- Oefening gaat vlot → gebruik een gewicht (bv. 0.5l waterfles)

## 8. Step-up



### Uitvoering:

- Plaats voeten op heupbreedte
- Plaats voet op eerste trede
- Duw op voorzijde hiel en plaats andere voet bij
- **Let op:** knieën NIET voorbij tenen plooiën & NIET binnenwaarts draaien!

### Modaliteit:

- Aantal reeksen: 3
- Aantal herhalingen/reeks: 10x (5x links & rechts)

### Tip:

- Denk aan je veiligheid en hou je dicht bij een leuning.

## 9. Step-up zijwaarts



### Uitvoering:

- Plaats voeten op heupbreedte en sta zijdelings van opstaptrede
- Plaats voet op eerste trede
- Duw op voorzijde hiel en plaats andere voet bij
- **Let op:** knieën NIET voorbij tenen plooiën & NIET binnenwaarts draaien!

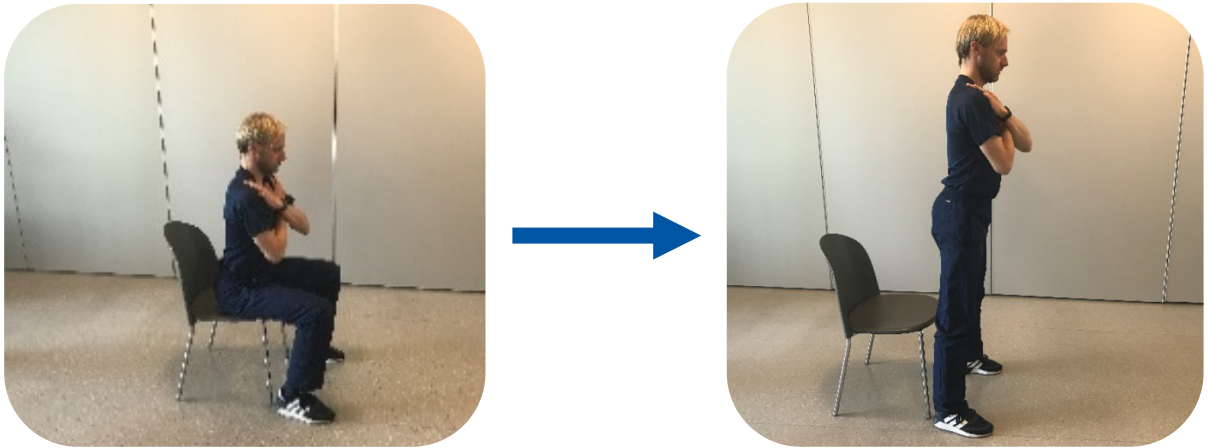
### Modaliteit:

- Aantal reeksen: 3
- Aantal herhalingen/reeks: 10x (5x links & rechts)

### Tip:

- Denk aan je veiligheid en hou je dicht bij een leuning.

## 10. Sit-to-stand



### Uitvoering:

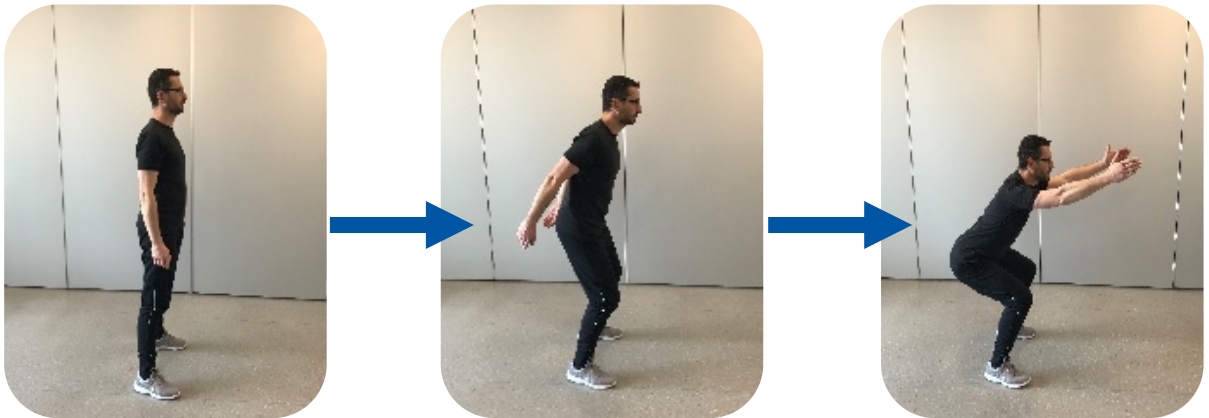
- Plaats voeten op heupbreedte & armen gekruist op schouders
- Duw op de hielen en strek het lichaam

### Modaliteit:

- Aantal reeksen: 3
- Aantal herhalingen/reeks: 10x

# Extra oefeningen

## 1. Air-squat



### Uitvoering:

- Plaats voeten op heupbreedte (of tikkeltje breder)
- Plooi door beide knieën
- Rechte rug
- Streck armen voorwaarts
- **Let op:** knieën NIET voorbij de tenen plooiën & NIET binnenwaarts draaien!

### Modaliteit:

- Aantal reeksen: 2-3
- Aantal herhalingen/reeks: 10x

### Tip:

- Oefening gaat vlot → gebruik een gewicht (bv. 0.5l waterfles)



## 2. Reverse bird dog



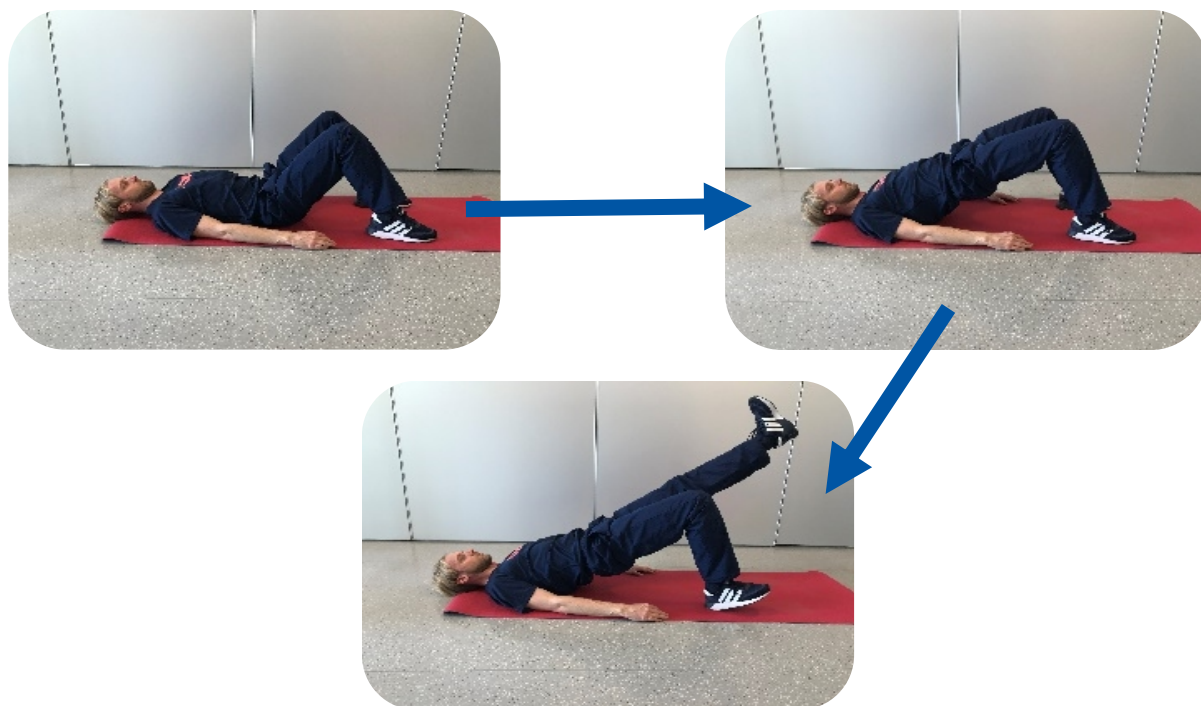
### Uitvoering:

- Ruglig
- Plooi heup & knie tot 90° en strek armen voorwaarts
- Beweeg beide armen naar achter
- Tip: **rug afvlakken** (steeds contact met ondergrond bewaren)!

### Modaliteit:

- Aantal reeksen: 3
- Aantal herhalingen/reeks: 10x

### 3. Brudging + strekken been (rompstabiliteit)



#### Uitvoering:

- Ruglig en plooi beide knieën. Voeten licht gespreid.
- Span buik- en bilspieren op (tip: trek navel in)
- Til het bekken en maak een brug
- Streck been
- Herhaal oefening en wissel been

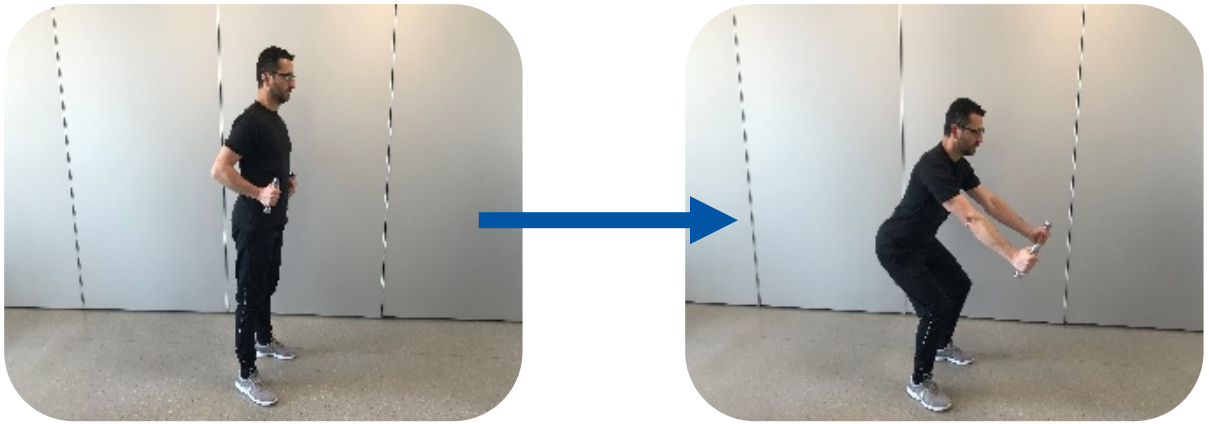
#### Modaliteit:

- Aantal reeksen: 2-3
- Aantal herhalingen/reeks: 10x (5x links & rechts)

#### Tip:

- Oefening gaat vlot → ga naar eindpositie oefening en hou spierspanning gedurende 10" aan

## 4. Squat + roei



### Uitvoering:

- Plaats voeten op heupbreedte (of tikkeltje breder)
- Plooi door beide knieën
- Rechte rug
- Strek armen in het verlengde van het lichaam & plooi ellebogen naar achter (herhaal dit 5-10x)
- Keer terug naar startpositie
- Herhaal
- **Let op:** knieën NIET voorbij tenen plooiën & NIET binnenwaarts draaien!

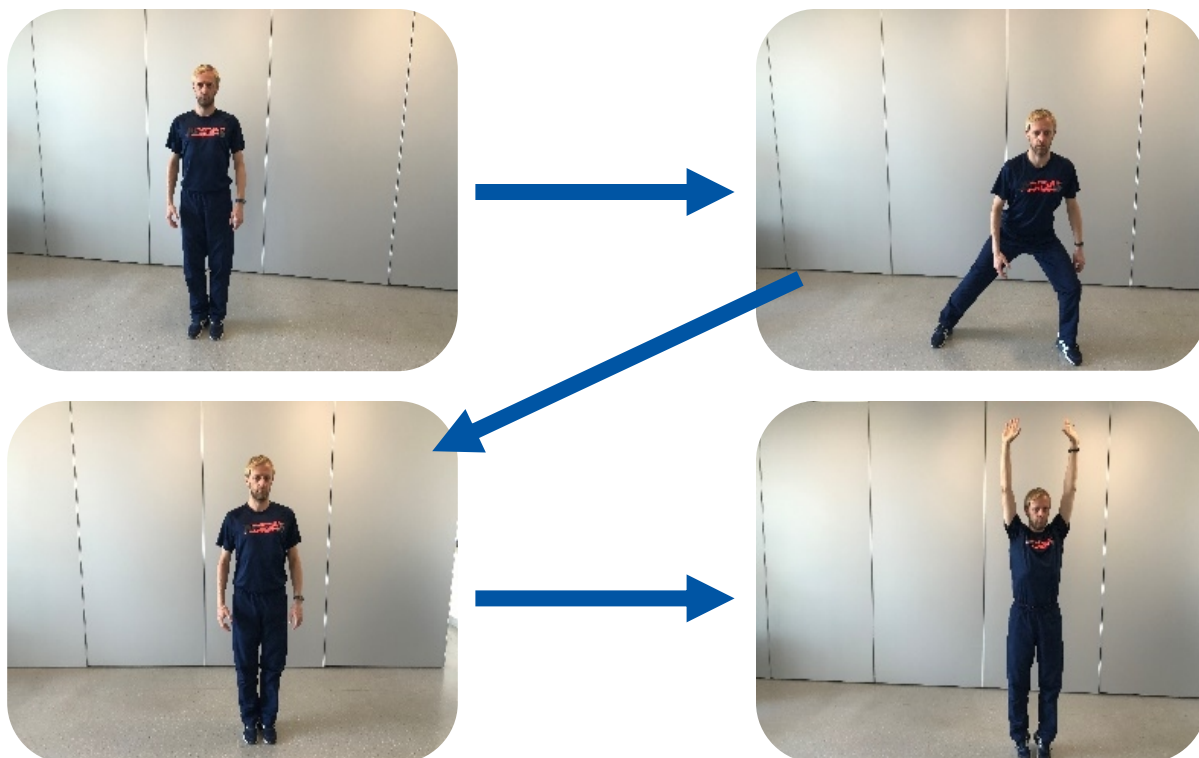
### Modaliteit:

- Aantal reeksen: 2-3
- Aantal herhalingen/reeks: 5-10x

### Tip:

- Oefening gaat vlot → gebruik een gewicht (bv. 0.5l waterfles)

## 5. Zijwaartse uitvalspas + tenenstand



### Uitvoering:

- Plaats voeten op heupbreedte
- Zet een stap zijwaarts, duw op voorzijde hiel en plooi knie (niet voorbij tenen en niet binnenwaarts)!
- Zet ander been bij
- Streck het lichaam + armen en ga richting tenenstand
- Herhaal en wissel richting

### Modaliteit:

- Aantal reeksen: 2-3
- Aantal herhalingen/reeks: 5-10x

# Voorbeeld weekschema

Het schema op de volgende pagina kan als leidraad gebruikt worden om de "fitnorm" van 150 minuten matig intensief bewegen te bereiken.

Uiteraard mag je zeker van dit voorbeeld afwijken en je planning invullen naar eigen voorkeur. Naarmate je niveau stijgt, kan je de tijd per blok altijd verlengen en zodoende in minder oefenmomenten toch je fitnorm van 150'/week bereiken.

Voer je oefeningen met een voornamelijk matige intensiteit uit m.a.w. zorg dat je **niet buiten adem** bent en je steeds gewoon kan **praten** tijdens je inspanning.

Veel succes!



Voel je bij inspanning pijn op de borst, duizeligheid of abnormale kortademigheid. STOP dan onmiddellijk je oefening en contacteer je huisarts of cardioloog.

	<b>Voormiddag</b>	<b>Namiddag</b>	<b>Avond</b>
<b>Maandag</b>	10' wandelen/fietsen (matige intensiteit)	10' wandelen/fietsen (matige intensiteit)	Rust
<b>Dinsdag</b>	10' wandelen/fietsen (matige intensiteit)	Rust	15' krachtoefeningen (zie lijst)
<b>Woensdag</b>	20' wandelen/fietsen (matige intensiteit)	Rust	Rust
<b>Donderdag</b>	10' wandelen/fietsen (matige intensiteit)	Rust	10' wandelen/fietsen (matige intensiteit)
<b>Vrijdag</b>	15' krachtoefeningen (zie lijst)	Rust	Rust
<b>Zaterdag</b>	10' wandelen/fietsen (matige intensiteit)	20' wandelen/fietsen (matige intensiteit)	Rust
<b>Zondag</b>	Rust	Rust	Rust

Hieronder vind je een blanco weekschema terug, zo kan je zelf een persoonlijke weekplanning opstellen. Deze kan je dan invullen en afgeprint meenemen bij de start van je eerste training ambulante revalidatie. Op deze manier kunnen we samen je afgewerkte schema overlopen en een plan opstellen voor de komende trainingsweken.

	<b>Voormiddag</b>	<b>Namiddag</b>	<b>Avond</b>
<b>Maandag</b>			
<b>Dinsdag</b>			
<b>Woensdag</b>			
<b>Donderdag</b>			
<b>Vrijdag</b>			
<b>Zaterdag</b>			
<b>Zondag</b>			

# Contactgegevens

Campus Aalst



Moorselbaan 164 - 9300 Aalst



## Hoe kan u ons contacteren?

- Tel: 053/ 72 47 50
- Fax: 053/72 46 50
- E-mail: [cardio-revalidatie.aalst@olvz-aalst.be](mailto:cardio-revalidatie.aalst@olvz-aalst.be)



### Noodsituatie na ontslag uit het ziekenhuis?

- Bel uw huisarts of huisarts van wacht
- Zo nodig bel 100

[www.hartcentrumaalst.be](http://www.hartcentrumaalst.be)  
[www.olvz.be](http://www.olvz.be)

### Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie 01/03/2021

Goedgekeurd door Inge Du Bois