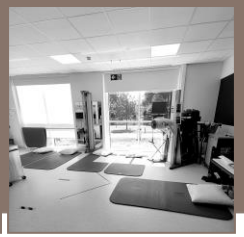
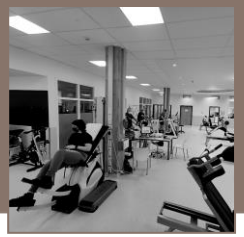

Het hart is de pomp van het lichaam. Wanneer dit pompmechanisme in gebreke blijft, betekent dit een ernstig risico voor de gezondheid.

Risicofactoren

Risicofactoren voor cardiale problemen:

- Roken
- Te veel cholesterol in het bloed
- Hoge bloeddruk
- Overgewicht
- Gebrek aan lichaamsbeweging
- Stress
- Suikerziekte
- Familiale voorbeschiktheid
- Leeftijd
- Geslacht
- …

Een hartinfarct of een hartoperatie is een drastische gebeurtenis in het leven. Gelukkig is de moderne geneeskunde dermate geëvolueerd dat een adequate behandeling mogelijk is. Hierdoor is een re-integratie in de maatschappij in vele gevallen geen probleem.

Het vraagt echter een **aanpassing van de levensstijl van de patiënt**. Naast medicatie en fysische revalidatie, wordt verwacht dat de patiënt er een zeer gezonde manier van leven op nahoudt.

Het vermijden van tabak en alcohol, vetarme voeding, meer beweging en een gezonde manier van leven in het algemeen zijn belangrijk.

Een medisch verantwoorde, multidisciplinaire revalidatie is aangewezen bij alle patiënten die met een hartaandoening worden geconfronteerd.

Hartaandoeningen

Volgende hartaandoeningen komen in aanmerking:

- Angina pectoris
- Na hartinfarct
- Bij hartfalen
- Na plaatsing van een of meerdere stents
- Na CABG

In ons revalidatiecentrum wordt steeds getraind volgens een individueel opgesteld, aangepast en opbouwend trainingsschema.

De training gebeurt in groep, waardoor ervaringen kunnen uitgewisseld worden. Ieder oefent echter op zijn eigen ritme volgens de eigen mogelijkheden. Er is voortdurend begeleiding van een kinesitherapeut.

Met een hartslagmeter wordt de hartslag continu gecontroleerd. Bij aanvang en tijdens de training wordt de bloeddruk regelmatig gemeten.

Revalidatie

Wij zijn een erkend cardiaal revalidatiecentrum met dr. Vercammen J. als cardiale revalidatiearts.

Volgende onderdelen komen aan bod:

- **Cardiovasculaire training**: er wordt getraind in circuitvorm (hometrainer, loopband, roei-toestel…), waarbij wordt gestreefd naar 1 uur continue training.
- **Krachttraining**
- **Postoperatieve ademhalingsoefeningen en/of relaxatiesessies**
- **Grondoefeningen** (**core stability**)
- **2 à 3x ergospirometrie**
- **Bewegingsadvies na stop revalidatie**
- **Cardiale informatie sessies**

Een modern cardiaal revalidatieprogramma is meer dan een trainingsprogramma alleen. Indien aan-gewezen wordt beroep gedaan op een diëtist, psycholoog en/of rookstoptraining.

Effecten

De effecten van hartrevalidatie zijn:

- het verbeteren van de hartfunctie;
- de inspanningscapaciteit verhogen door een
- verbeterde conditie en hoger uithoudings-vermogen;
- het verbeteren van de longcapaciteit;
- het verbeteren van de bloeddruk;

- het verbeteren van het cholesterolgehalte;
- het psychologisch effect: de angst voor fysieke inspanning en herval vermindert.

Contactgegevens

Fysische geneeskunde en revalidatie

Verantwoordelijke artsen
Dr. E. Luypaert
Dr. F. Nelde
Dr. M. Van Vlaenderen
Dr. C. Verbraeken
Dr. R. Dewilde

Secretariaat tel. 09 310 04 34

Reumatologie

Verantwoordelijke artsen
Dr. P. Carron

Secretariaat tel. 09 310 10 54

Revalidatiecentrum

Dienst Leven in Balans
AZ Alma tel. 09 310 06 93
E-mail revalidatiecentrum@azalma.be
Website azalma.be/revalidatiecentrum

v11-05-2023 0652-MD-WI-A4-RVKL-11663
V.U.: vzw AZ ALMA - Ringlaan 15 - 9900 Eeklo
Ond.nr. 0463.862.908 0501-AD-Extern

az alma zorg met een hart

Contactinfo

vzw AZ Alma
(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele
Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

az alma zorg met een hart

Cardiale revalidatie