



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 fysieke 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 trainingsprogramma.

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, roeitoestel...), waarbij wordt gestreefd naar 1 uur continue training.
- **Krachttraining**
- **Postoperatieve ademhalingsoefeningen en/of relaxatiesessies**
- **Grond oefeningen (core stability)**
- **2 à 3x ergospirometrie**
- **Bewegingsadvies na stop revalidatie**
- **Cardiale informatie sessies**

Een modern cardiaal revalidatieprogramma is meer dan een trainingsprogramma alleen. Indien aangewezen 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 uithoudingsvermogen;
- 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](mailto:revalidatiecentrum@azalma.be)

Website [azalma.be/revalidatiecentrum](http://azalma.be/revalidatiecentrum)

## 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](http://www.azalma.be)

## Cardiale revalidatie

