

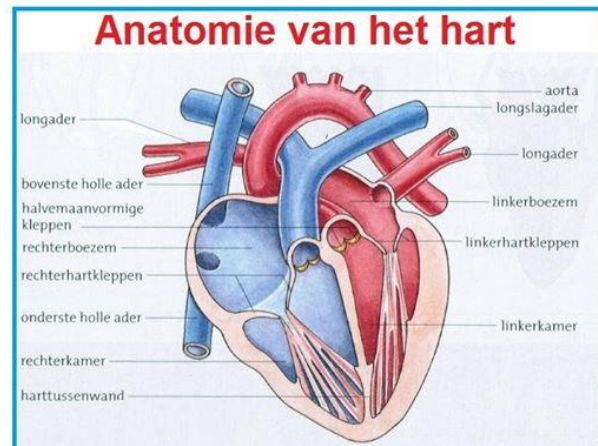
Fysiotherapie bij hartfalen

Bij hartfalen werkt je hart minder goed. Het hart kan het bloed minder goed wegpompen. Je organen en spieren krijgen niet genoeg zuurstof en voedingsstoffen om de dagelijkse taken goed te volbrengen. Symptomen zijn onder andere: kortademig bij lichte activiteiten, vocht vasthouden en snel vermoeid raken.

Bij hartfalen kan de knijpkracht van je hart afnemen. De maat voor de knijpkracht is de ejectiefractie. De ejectiefractie geeft aan hoeveel bloed je linkerhartkamer per hartslag wegpompt. Bij een gezond hart is dit ongeveer 60%, want er blijft altijd bloed achter in de hartkamers.

Hartfalen is meestal een chronische aandoening en kan verschillende oorzaken hebben, bijvoorbeeld:

- Status na hartinfarct
- Te hoge bloeddruk
- Slecht functionerende hartkleppen
- Hartritmestoornissen
- Gevolg van een andere aandoening



De behandeling voor hartfalen bestaat meestal uit medicijnen en adviezen voor een gezonde leefstijl. Voorheen werd hartfalen alleen behandeld in het ziekenhuis, tegenwoordig kan ook doorverwezen worden naar gespecialiseerde fysiotherapiepraktijken. Bij Fitaal werken gespecialiseerde fysiotherapeuten die deze begeleiding kunnen geven.

Als uw situatie met betrekking tot het hartfalen stabiel is, is het werken aan een optimale conditie belangrijk. Uw conditie en de kracht van uw spieren kunnen sterk afnemen als u niet of weinig actief bent. Daarmee verslechtert ook uw algehele conditie. Om te weten hoe en hoe intensief u actief kan zijn is het belangrijk om u daarbij te laten begeleiden door een gespecialiseerde fysiotherapeut. Voordat u met fysiotherapie aan de slag gaat, bent u al uitvoerig onderzocht door de cardioloog. De fysiotherapeut doet nog een aanvullende wandeltest. Zo wordt uw uithoudingsvermogen bij aanvang van de therapie bepaald.

Hartfalen-training

Bij Fitaal wordt u op uw eigen niveau gericht getraind. De intensiteit van de training wordt telkens individueel bepaald en zo nodig aangepast. U krijgt zowel duurtraining als intervaltraining. Dat is nodig om uw dagelijkse activiteiten (fietsen, wandelen, traplopen) weer goed te kunnen uitvoeren. U zult twee keer per week komen trainen gedurende 12 weken lang.

Een aantal belangrijke redenen om training te volgen bij hartfalen zijn:

- Leren omgaan met de lichamelijke beperking
- Grenzen leren kennen
- Verbeteren van uw conditie
- Herwinnen van (zelf)vertrouwen

Gedurende de trainingsperiode kunt u, indien u daar behoefte aan heeft, vaardigheden leren om innerlijke rust te bereiken en om te leren gaan met stress (stressmanagement).