

Hoe kom ik uit mijn zetel ?

Lieve Van Lauwe
Kinesitherapeute Hartrevalidatie UZ Gent
Kristof Vandekerckhove
Kindercardioloog UZ Gent

9 december 2013

© 2013 Universitair Ziekenhuis Gent

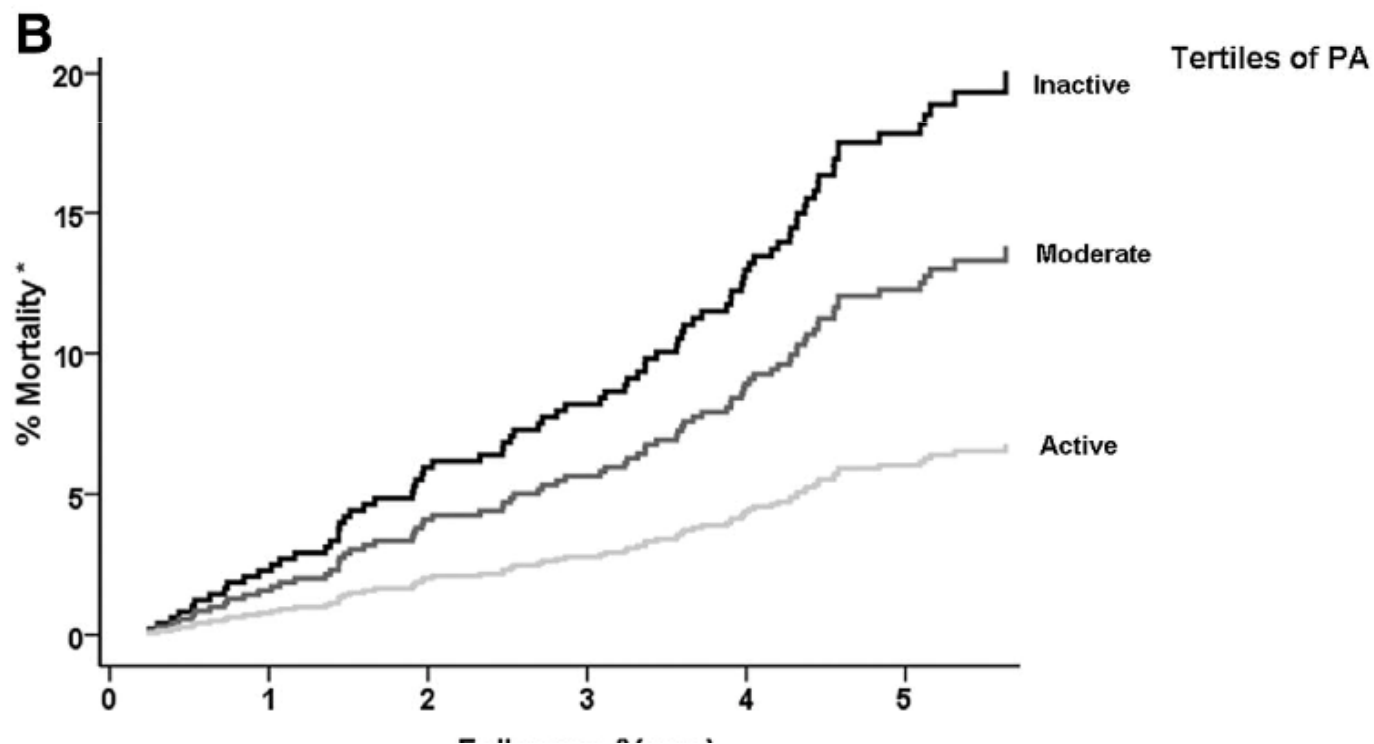


Sport en beweging na transplantatie: waarom?

- betere circulatie
- opbouwen van meer energie
- versterken hart
- verhogen uithouding
- bloeddruk verlagen, cholesterol verlagen
- verbeteren spierkracht, versterken botten
- verminderen / tegenhouden overgewicht
- verminderen stress, angst, spanning
- verbeteren zelfbeeld
- verbeteren slaap
- relaxerend



Bewezen: betere levensverwachting door veel bewegen !



Revalidatie na transplantatie



Harttransplantatie: georganiseerde hartrevalidatie: ctr.

Lever, niertransplantatie: geen georganiseerde revalidatie.

Mogelijkheden:

- kinesist aan huis of in eigen praktijk
- zelf : hometrainer thuis, beweging inpassen in dagdagelijkse activiteiten

Revalidatie: hoe begin ik er zelf aan ?

- hometrainer, dagelijks bij start 10 min tegen lage (geen) weerstand
- geleidelijk aan opbouwen tot uiteindelijk 30 min dagelijks of om de andere dag
- indien er een inspanningstest gebeurde, start aan 60 % vd max inspanning
- geef jezelf de tijd, verwacht niet het onmogelijke onmiddellijk, blijf aanhouden.
- na +/- 2 à 3 maanden: ev (weer) starten met iets van sport (joggen – lopen - fietsen ...) – na overleg
- bespreek met je arts mogelijke begeleiding: vb kinesist,...

Sport na transplantatie

Bespreek vooraf met uw arts:

- **hoeveel sport kan ik doen per dag, per week**
- **welk type van inspanning/sport**
- **wat mag ik niet doen**
- **hoe moet ik mijn medicatie nemen rondom inspanning**
- **noodzaak evaluatie cardioloog, inspanningstest vooraf**



Welke inspanning?

- **Stretching:**
 - langzaam verlengen van de spieren, bereid de spieren voor op inspanning en vermindert overbelasting en beschadiging van de spieren
- **Aerobe oefeningen:**
 - constant gebruik van meerdere spiergroepen: wandelen, joggen, fietsen, roeien, zwemmen,....
 - Versterkt hart, longen, verbetert de mogelijkheid om O₂ te gebruiken,...
- **Spierversterking:**
 - herhaalde belasting van de spier om de kracht te verbeteren

Overmatig herhaald spiergebruik tot spier oververmoeid is, zoals bodybuilding zijn te belastend voor bloeddruk en hartspier → TE VERMIJDEN !

Sport na transplantatie: wat mag?

contactsport:

- soms te vermijden (judo, taekwondo, karate) vb niertransplant, pacemaker

teamsport (voetbal, volleybal,...):

- prima
- opgelet “te competitief” waardoor ontmoediging

solosport (fietsen, joggen,...):

- vergt discipline...
- zwemmen: check met uw arts

te mijden : bodybuilding, gewichtheffen, ...

Hoe vaak?

Voor maximaal benefit:

- 30 minuten, minimum 3-4x per week, liefst elke dag
- beter elke dag iets korter dan 1x per week !

Wat?

- Warm-up (stretching, beweging)
- conditiedeel (let op voor de intensiteit van de inspanning),
- cool-down

Algemene aanbevelingen

- **geleidelijk opbouwen !**
- **het moet leuk zijn (wat? Groep of alleen? Wat past met mijn werk? Wat is mijn doel?)**
- **wacht 1 ½ u na het eten**
- **kijk naar de weersomstandigheden, voorzie goed materiaal (vb schoeisel)**
- **5 min warm-up en 5-10 min cool down**
- **oefen bij een stabiele hartslag. Je moet nog kunnen praten**
- **de aanhouder wint: na afzienbare tijd wordt het onderdeel van je lifestyle.**



Voorzichtig !

- **bij medicatieveranderingen**
- **als je te moe bent: overdaad?**
- **vermijd gewichten !**
- **vermijd op bed te gaan liggen na oefening: het is beter in beweging te blijven**
- **vermijd buitensport als het te koud is, of bij te vochtig weer**
- **vermijd extreem koude of warme douches na sporten**
- **herbegin op een rustiger niveau na enkele dagen rust**
- **sport niet bij koorts of ziekte**
- **bij onregelmatige / abnormale hartslag: stop, controleer pols na enkele minuten**
- **stop oefening als: borstpijn, duizeligheid, symptomen**

Hoe begin ik eraan ?

revalidatiecentrum

recreatieve sportclub

kinesitherapie

zelf

**maak vaste tijdstippen vrij voor sport/beweging,
voorzie momenten in agenda**

eenvoudige maatregelen:

**vb ga te voet om kleine boodschappen ipv met de wagen,
neem de trap in plaats van de lift**

Zoek iemand om samen mee te bewegen “beweegmaatje”



Kinderen na transplantatie

Zelfde richtlijnen als volwassenen

- **opgelet bij contactsporten**
- **meeturnen op school: moet ! (opgelet voor overbescherming)**
- **jeugdbeweging, teamsporten zijn goed en motiverend**
- **bij doorgedreven competitiesport: toch best inspanningstest vooraf**
- **belang levensstijl - “jong geleerd is oud gedaan” – taak van de ouders !**



Training na harttransplantatie

Een schets van de dienst Hartrevalidatie voor harttransplantpatiënten

Lieve Van Lauwe
Kinesitherapeute Hartrevalidatie UZ Gent
Kristof Vandekerckhove
Kindercardioloog UZ Gent

9 december 2013



Conventie hartrevalidatie

Na harttransplant: mogelijkheid om binnen een toegelaten periode van de mutualiteit (9 maand tot 1 jaar) 90x te trainen onder de nomenclatuur van Hartrevalidatie.



Voordeel conventie hartrevalidatie

- Meer recht op beurten revalidatie (90) dan mogelijk onder kine-nomenclatuur (18)
- Multidisciplinaire aanpak: naast kine ook begeleiding door diëtiste, sociaal verpleegkundige, maatschappelijk werker, psycholoog (stress- en rookstopbegeleiding) en cardioloog-revalidatie-artsen
- Training onder telemetrie: hartritme en hartslag continu volgbaar, ook voor patiënt



Hoe werken wij?

- **opstart bewegingstherapie al vanaf fase van IZ**
ademhalingsoefeningen, circulatie-oefeningen, positionering,
...
- **voor sommigen: reeds pré-transplant-training**
- **op de afdeling: dagelijkse begeleiding in voorbereiding van optimale onafhankelijkheid bij ontslag**
 - Spierversterkende oefeningen, transfer in/uit bed-toilet, ...
 - Gangreëducatie
 - Trappen
 - Hometrainer op kamer
 - ...

Bij ontslag (ongeveer 3 weken na ingreep)

Advies en raadgevingen voor de thuissituatie, vooral gericht naar zelfredzaamheid en uitvoeren van de dagdagelijkse activiteiten

Regelmaat van beweging: opbouw wandelen en onderhoud kine-oefeningen

Afspraak eerste maximale inspanningsproef UZ Gent

Maximale inspanningstest

- Cyclo-ergometrie op poli Cardiologie
 - Wat ? Onder begeleiding van cardioloog en verpleegkundige afleggen van een maximale inspanningsproef mét masker voor meten van zuurstof en koolstofdioxide (ademgasanalyse)
- Intake-gesprek Cardiale Training
 - Bekijken individuele aandachts- en werkpunten
 - Bespreking werking UZ-training met praktische afspraken en startdatum
 - Rondleiding op dienst (kleedkamer, douchemogelijkheid,...) en eerste kennismaking met de kinesitherapeuten op de dienst



Belangrijk

- goede afspraken maken goede vrienden
- motivatie van de patiënt (2 à 3x per week naar UZ) is noodzakelijk om het programma tot een goed einde te brengen
- doelstellingen zijn individueel verschillend
- groepjes van maximaal 7 patiënten, waaronder ook andere hartpatiënten naast de transplantpatiënten



Opstellen trainingsprogramma



- Ideaal: start aan 60% van het maximale vermogen/hartslag (progressief opdrijven naar 70 à 80%)
- Progressief opdrijven van de aërobe oefeningen (hometrainer, armfiets, loopband, crosstrainer, step)
- Combinatie met krachttraining (biceps, triceps, deltoïd, quadriceps,...)
- Hervatten sportactiviteiten in overleg: wandelen, fietsen, zwemmen, lopen,...

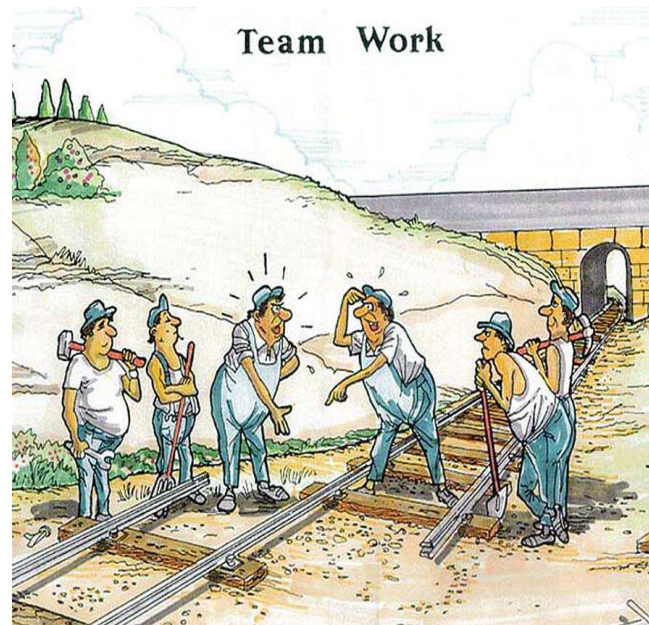
Aandachtspunten

- Oppuntstelling medicatie in de loop van de eerste trainingsweken/maanden



- Cortisone: vermoeilijkt in bepaalde mate de spieropbouw →
langzaam maar zeker opbouwen,
maar zeker langzaam

- Steeds nauw overleg met behandelende arts en transplantverpleegkundige





- Aanleren waar de individuele grenzen liggen
 - Bewustwording hartslag in rust en bij inspanning
 - Bepalen verzuringsgrens
 - Bewustwording bloeddruk in rust en bij inspanning
- **Vertrouwen leren krijgen in het eigen kunnen/mogen**
- **Actieplan opstellen** samen met patiënt voor onderhoud oefeningen/training/beweging eens de revalidatie ten einde is



Getuigenis van hartransplant-revalidatiepatiënt...

