

Meer info?

Voor meer informatie kan u terecht bij de kinesitherapeuten.

Contact

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11



Infobrochure
FYSIOTHERAPIE

Auteur: Dienst Fysiotherapie
Publicatiedatum: September 2022
Doc: 7758

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be

Cardiale revalidatie

Inleiding

Bij hartproblemen of na een hartoperatie is bewegen en sporten veelal niet evident. Het doen van fysieke inspanningen kan als erg lastig ervaren worden of soms heeft men schrik om fysiek actief te zijn omwille van de hartproblematiek. Bij bewegingen zoals wandelen, fietsen, trappen doen kan men kortademigheid, vermoeidheid en spierpijn ervaren. Toch is gebleken dat het doen van fysieke inspanningen na een cardiale ingreep niet alleen het herstel en de levenskwaliteit bevordert, maar ook het risico op hartproblemen in de toekomst in belangrijke mate laat dalen.

Het programma

Als kinesitherapeut willen we u graag begeleiden naar een actievere levensstijl, waar plezier in bewegen centraal staat. Tijdens een eerste kennismakingsgesprek wordt er gepolst naar uw wensen en doelen van de revalidatie en worden er enkele specifieke testen uitgevoerd zodat we een beeld kunnen vormen van uw fitheid. Aan de hand van deze resultaten wordt er een gepersonaliseerd programma opgesteld.

Het programma bestaat voornamelijk uit een combinatie van conditionele oefeningen en krachtoefeningen. Tijdens de revalidatiesessies worden de hartslag en bloeddruk geregeld gecontroleerd en staan we in nauw contact met uw behandelend cardioloog.

Praktisch

De trainingssessies duren telkens 1 uur en vinden gedurende 12 weken tweemaal per week plaats in groepjes van maximaal 5 personen. De trainingssessies gaan door op de dienst fysiotherapie, gelegen op -1. Sportieve kledij is aangewezen.

Indien u de revalidatie wenst te volgen kan u ons contacteren op 056/62.33.80 of via fysio@ziekenhuiswaregem.be