

grenzen gaat. Een hartslagmeter helpt je om dit in de gaten te houden. Licht zeker ook je coach (en eventueel teamgenoten) in over je hartaandoening. Zo begrijpen ze je wanneer het even minder goed gaat.

- ▲ Heb je een **pacemaker, defibrillator of steunhart**?  
Of neem je **sterke bloedverduunners**?  
Kies dan een sport met weinig **lichaamscontact**.

## Wanneer sporten?

Ik heb geen tijd

Meer bewegen kost  
(bijna) geen extra tijd!

Voldoende bewegen kan heel eenvoudig. Bewegen is namelijk niet alleen sporten. Het hoeft niet veel extra tijd te kosten om meer te bewegen.

- ▲ Neem de trap in plaats van de lift.
- ▲ Verplaatsingen:
  - ga te voet of op de fiets naar je werk of de winkel
  - stap een halte eerder af wanneer je met het openbaar vervoer reist
- ▲ Ook de hond uitlaten, intensiever het huishouden doen en in de tuin werken tellen mee.

Al beweeg je maar een paar dagen per week, alle extra beweging is meegenomen. Alles bij elkaar opgeteld, kom je zo al snel aan dertig minuten beweging per dag!

Bespreek je sportieve plannen zeker met je cardioloog.  
Het is niet eenvoudig om algemene adviezen te geven, elke persoon is anders.

v.u.: Eric Morlier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – Neveland Graphics cvba-so – 070017 – Augustus 2018 – versie 1

### Hartaandoeningen (algemeen)

[ambulantekine.hartrevalidatie@uzgent.be](mailto:ambulantekine.hartrevalidatie@uzgent.be)

### Aangeboren hartaandoeningen

[chz@uzgent.be](mailto:chz@uzgent.be)

### Harttransplantatie en steunhart

[harttransplantatie@uzgent.be](mailto:harttransplantatie@uzgent.be)

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent  
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent  
T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op



# BEWEGEN DOET WONDEREN VOOR JE HART

## BEWEGEN DOET WONDEREN VOOR JE HART

Bewegen en sporten zijn gezond, ook voor mensen met een hartaandoening. Als je regelmatig en voldoende beweegt, wennen je hart, longen en spieren aan harder werken waardoor inspanningen steeds vlotter gaan.

Je traint je lichaam, je hart en je longen om sneller en beter zuurstof naar je spieren te brengen en om de afvalstoffen af te voeren. Hoe meer je beweegt, hoe beter je lichaam zuurstof leert opnemen en vervoeren. Bewegen zal dus steeds makkelijker gaan.

### Beweeg voldoende: je wordt beloond

Ik ben te moe om te sporten...

Door te sporten krijg ik meer energie!

- ▲ Hart- en vaatziekten
  - ▲ Hoge bloeddruk
  - ▲ Cholesterol
  - ▲ Suikerziekte
  - ▲ Gewicht
  - ▲ Stress
  - ▲ Angst
  - ▲ Botontkalking
- ▲ Energie
  - ▲ Conditie
  - ▲ Concentratie
  - ▲ Gezondheid
  - ▲ Levensverwachting

### Hoeveel bewegen?

Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Voor volwassenen geldt het volgende advies:

- ▲ Beweeg minstens 150 minuten per week matig intensief (of 5 keer een half uurtje per week)
- ▲ OF beweeg minstens 75 minuten per week zwaar intensief (sporten)
- ▲ Spreid het bewegen over de week
- ▲ In sessies van minimaal 10 minuten of langer

### Hoe intensief bewegen?

Mijn grenzen? Daar trek ik me niks van aan tijdens het sporten...

Ik sport op een verantwoorde manier en ga niet buiten mijn grenzen!

Hoe intensief je kan sporten, hangt natuurlijk af van je gezondheid, (de ernst van) je hartaandoening, je conditie en je trainingsniveau. Intensiteit is daarom een relatief begrip en bij elke persoon anders. Wat een lichte sport is voor de ene, kan een zware sport zijn voor de ander. Het is belangrijk om op een **verantwoorde manier te sporten** en om **niet buiten je grenzen te gaan**. Een fietstest en een hartslagmeter kunnen helpen om te bepalen wat te licht of te zwaar voor je is.

Over het algemeen mag je zeker matig intensief bewegen. Bij die inspanningen verhogen je hartslag en ademhaling maar kan je wel nog blijven praten.

Mogelijk mag je ook zwaar intensieve sporten doen. **Bespreek dit zeker eerst met je cardioloog.** Van zwaar intensieve inspanningen ga je sneller ademen, hijgen en zweten. Praten wordt dan moeilijker.

### Start to sport: hoe begin ik eraan?

Help, ik heb geen conditie!

Als ik niks doe blijft dat zo. Ik start rustig op mijn eigen tempo!

- ▲ Bouw rustig op. Je moet niet meteen een halfuur aan een stuk sporten. Je kan beginnen met tien minuten bewegen per dag en dat elke dag uitbreiden.
- ▲ Verdeel je sportieve activiteiten over de week. Het is veiliger om langer en minder inspannend te sporten dan kort en heel intensief.
- ▲ Doe een goede warming-up en coolingdown.
- ▲ Drink voldoende voor en na het sporten.
- ▲ Luister naar de signalen van je lichaam. Overbelast je niet!
- ▲ Voel je zeker niet schuldig wanneer het een dag niet lukt om voldoende te bewegen. Probeer het de volgende dag opnieuw.

### Kies een sport die bij je past

Geen enkele sport past bij mij - ik ben niet sportief...

Ik zoek een sport die bij me past en die uitdagend is!

- ▲ Kies een sport die je graag doet. Zo hou je het makkelijker vol.
- ▲ Sport je graag in **groep**? Het is belangrijk dat je op je **eigen tempo** kan blijven sporten en binnen je eigen grenzen. Zoek daarom een team op jouw niveau, zodat je op een verantwoorde manier kan sporten en niet buiten je