

Hartfalen en mogelijkheden

- Chris Fransz
- Fysiotherapeut Rijnland ziekenhuis

WILLEN ← → KUNNEN

- Kan ik wat ik wil?
- Wil ik wat ik kan?
- Welke mogelijkheden heb ik?

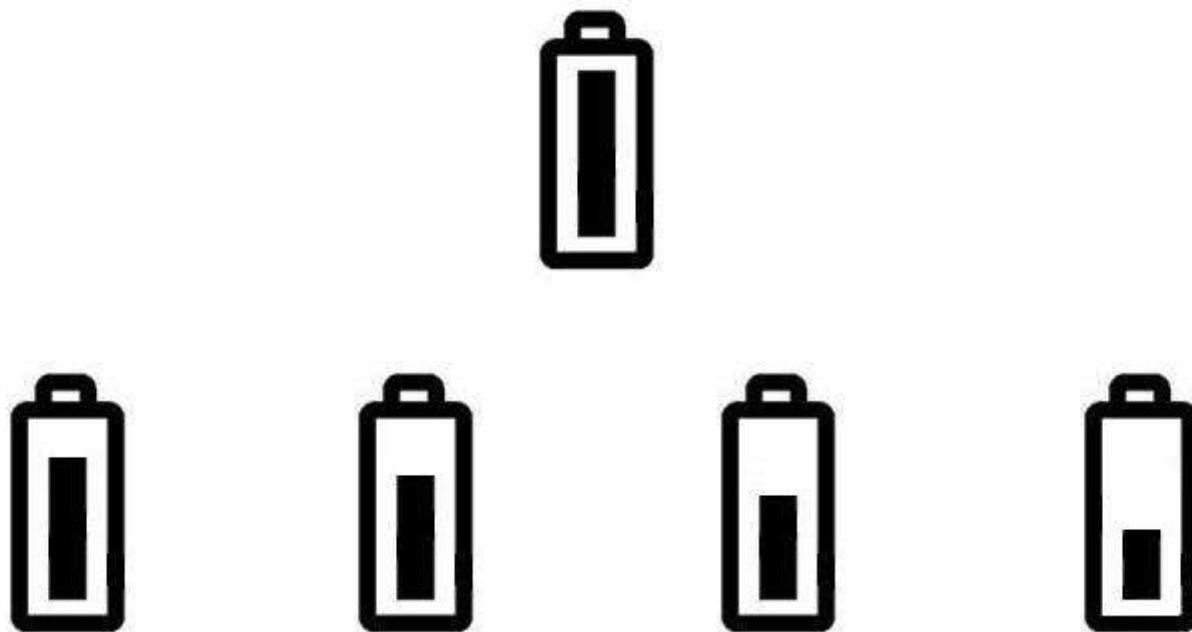
Indeling ernst (New York Heart Association)

- **Klasse I** patiënten met een hartziekte zonder beperking van fysieke activiteit. Normale fysieke activiteit veroorzaakt geen overmatige vermoeidheid, hartkloppingen, dyspnoe of AP
- **Klasse II** Patiënten met een hartziekte en een geringe beperking van fysieke activiteit. Probleemloos in rust, maar normale fysieke activiteit resulteert in vermoeidheid, hartkloppingen, dyspnoe of AP
- **Klasse III** Patiënten met een hartziekte en een duidelijke beperking van fysieke activiteit. Probleemloos in rust, maar minder dan normale fysieke activiteit veroorzaakt vermoeidheid, hartkloppingen, dyspnoe of AP.
- **Klasse IV** Patiënten met een hartziekte, die niet in staat zijn enige fysieke belasting zonder ongemak te doorstaan. Symptomen van hartfalen of coronairlijden zijn zelfs in rust aanwezig. Indien ook maar enige fysieke activiteit wordt ondernomen, verergeren de onaangename sensaties.

ENERGIE



ENERGIE



FYSIEKE TRAINBAARHEID

- Wat verstaan wij onder fysieke trainbaarheid?
- Algehele conditie en spierkracht.
- Mate van trainbaarheid.
- Mechanisme achter trainbaarheid.
- Verminderd meer effect.

WINST

- Hoe kan ik door fysieke training winst behalen?
- Training en rust.
- Relatieve winst.

SPIERKRACHT

- Behouden van spierkracht.
- Hoe kan ik dat doen?
- Onderste extremiteiten.
- Bovenste extremiteiten.
- Dynamisch oefenen.

DE BUITENWERELD

Ik en mijn omgeving.

Hartfalen is niet altijd zichtbaar.

Meer dan uw best kunt u niet doen.



TOT SLOT

Ken uw beperkingen, maar weet
dat er ook mogelijkheden zijn!!



VRAGEN?