



# VAN ZIEKENHUISBED NAAR FITNESSZAAL

Opnieuw in beweging komen na een hartaanval is een absolute must. In de cardiale revalidatie van het UZA gebeurt dat onder multidisciplinaire begeleiding. 'Het gaat om meer dan lichaamstraining. We helpen patiënten op weg naar een gezondere levensstijl', zegt cardiologe dr. Catherine De Maeyer.

**S**tudies tonen aan dat mensen die na een hartaanval hun conditie op peil brengen én houden, langer en gezonder leven. 'Het verschil is spectaculair', zegt De Maeyer. 'Het risico op overlijden daalt met 25% als je regelmatig beweegt. Het maakt niet uit of mensen een licht of zwaar hartinfarct hadden, of hoezeer hun hartfunctie is aangetast: bewegen moet.'

Veel patiënten zijn echter onzeker. Wat mogen ze nog? Hoe werken ze het best aan hun conditie? Vandaar de nood aan een gespecialiseerd revalidatieprogramma. In het UZA komen patiënten gedurende een drietal maanden drie keer per week trainen.

## Gezond eten

Er komt bij de revalidatie meer kijken dan alleen conditietraining. 'We werken multidisciplinair', legt De Maeyer uit. 'De oefentherapie gebeurt onder begeleiding van een gespecialiseerde kinesitherapeut en verpleegkundige. Daarnaast ziet de patiënt wekelijks een revalidatiecardioloog. De sociaal verpleegkundigen zorgen onder meer voor administratieve ondersteuning – bijvoorbeeld in verband met hervatting van het werk –, de diëtiste helpt patiënten hun voedingsgewoonten aan te passen en indien nodig is er ook psychologische begeleiding. Rokende hartpatiënten moedigen we aan om

het rookstopprogramma te volgen. En ten slotte zijn er regelmatig infosessies rond onder meer gezonde voeding en het belang van beweging.'

De revalidatie werpt op verschillende manieren zijn vruchten af. De Maeyer: 'Beschadigd hartweefsel kun je niet herstellen, maar door oefening kan de hartfunctie verbeteren. Bovendien zorgt conditietraining ervoor dat de spieren meer zuurstof ontvangen en er efficiënter mee omgaan. Zo kan de patiënt meer doen met eenzelfde hartfunctie. Verder is beweging goed voor de conditie van de bloedvaten, wat de kans op nieuwe vernauwingen verlaagt.' Beweging verbetert rechtstreeks de prognose, en is daarnaast ook goed voor gewicht, bloeddruk en cholesterolgehalte. 'In die zin is er ook een onrechtstreeks positief effect', besluit De Maeyer.



Dr. Catherine De Maeyer,  
revalidatiecardiologe