

Cardiologie
040 286 4880

Schema voor het oppakken van jouw activiteiten thuis na een hartklepoperatie**1e week**

Uitzieken, wandelen.

Oefeningen:

Beginnen met 2 x per dag 10 -15 min, je mag uitbreiden als het je bevalt.

Blijf de onbelaste oefeningen, die je geleerd hebt in het ziekenhuis, doen voor de beweeglijkheid van de schoudergordel.

2e week

Wandelen.

Oefeningen:

Oefeningen uitbreiden naar 2 x per dag 30 min. Aan het eind van de week ongeveer in jouw normale tempo.

De schouderoefeningen bijhouden.

Neem contact op met jouw ARBO-arts als dit nog niet gebeurd is. Dit in verband met afspraken voor een gezonde geleidelijke werkhervatting.

3e week

Wandelen, activiteiten thuis.

Oefeningen:

Oefeningen uitbreiden naar 45 min. Het weer oppakken van jouw activiteiten thuis. De schouderoefeningen bijhouden.

4e week

Wandelen, activiteiten thuis.

Oefeningen:

Probeer de oefeningen 2 x per dag 1 uur te doen.

De activiteiten uitbreiden in en om het huis.

5e week

Wandelen, activiteiten.

Het litteken in de hartspier is nu sterk genoeg om uw activiteiten geleidelijk aan verder uit te breiden. Als het goed gaat kan je het wandeltempo verhogen. Maar maak er geen wedstrijd van.

6e week

Fietsen, oefeningen.

Het borstbeen is na 6 tot 8 weken zo goed als genezen.

Je kan nu ook gaan starten met fietsen.

Onder begeleiding van de fysiotherapeut zal je ook geleidelijk meer belastende armoefeningen mogen doen

7e week

Autorijden, activiteiten, werk.

Lichamelijk ben je nu vrijwel hersteld van de operatie. Als je geen bijzondere klachten hebt mag je nu weer autorijden.

Het is goed om naast de hartrevalidatie ook jouw dagelijkse activiteiten zoals jouw werk weer op te pakken.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/car018-activiteitschema-na-ontslag-hartklepoperatie/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CAR018
12-01-2018