

Trainen na ziekenhuisopname

Hier vindt u algemene beweegadviezen waarmee u thuis aan de slag kunt om uw activiteiten weer op te pakken. Door het ziek zijn is uw belastbaarheid/ conditie al dan niet tijdelijk verminderd. Een gedoseerde opbouw van uw activiteiten is daarom noodzakelijk om onder- en/of overbelasting te voorkomen. Algemene adviezen:

- luister naar uw lichaam en pas uw activiteiten hier op aan (gebruik evt. de borgschaal)
- verdeel uw activiteiten over de dag en plan voldoende rustmomenten in
- bouw uw activiteiten stap voor stap op: eerst in frequentie en daarna in tijdsduur
- verminder uw activiteiten op zogeheten 'dip-dagen'
- tijdens of na inspanning kunt u normale signalen van vermoeidheid opmerken door:
 - warmte (bijvoorbeeld een rode kleur in het gezicht)
 - sneller en/of diepere ademhaling (bijvoorbeeld moeite met het voeren van een gesprek)
 - sneller kloppen van het hart
- zorg ervoor dat u tijdens alle activiteiten kunt blijven praten
- houd bij alle activiteiten die u kunt doen rekening met bovenstaande adviezen

Hoeveel bewegen?

Een mooi doel om naar toe te werken is de landelijke beweegnorm:

- minimaal 150 minuten per week, matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen
- 2 keer per week bot- en spierversterkende activiteiten
- specifiek voor ouderen: combineren met balansoefeningen
- voorkom veel stilzitten

Merkt u dat het niet lukt om zelfstandig uw conditie en kracht naar uw wensen op te bouwen of heeft u hier hulp bij nodig, neem dan contact op met een 1^e lijn fysiotherapie bij u in de buurt.

Hoe zwaar trainen

Tijdens het trainen kunt u gebruik maken van de borgschaal om de activiteit gedoseerd op te bouwen. Met de borgschaal kunt u aangeven hoe zwaar u een activiteit vindt. Dit is voornamelijk afhankelijk van de inspanning en vermoeidheid in de spieren en het gevoel van buiten adem zijn.

De schaal loopt van 6 t/m 20. Het cijfer 6 betekent dat de activiteit/inspanning zeer licht was en dus geen moeite heeft gekost. Het cijfer 20 betekent dat je een maximale inspanning hebt geleverd en dat de activiteit zeer zwaar was en erg veel moeite heeft gekost.

Streef bij inspanning naar een BORG tussen de 12 en 14.

Zwaarte belasting	Borgscore
	6
zeer zeer licht	7
	8
zeer licht	9
	10
tamelijk licht	11
	12
redelijk zwaar	13
	14
zwaar	15
	16
zeer zwaar	17
	18
zeer zeer zwaar	19
maximaal	20