

### INLEIDING

Iedereen wil na een operatie snel weer aan de slag. Met sport, met werk. Door gestructureerd te trainen bevordert u het herstel van de algemene conditie. Maar hoe doe je dat nu verantwoord? Met deze folder geven wij u een handreiking.

Voor een goede inschatting van het opbouw programma is het noodzakelijk de rust- en maximaalfrequentie van uw hartslag te meten. Een echt betrouwbare meting kan eigenlijk alleen plaatsvinden voor de operatie. Maar als dat niet (meer) kan dan is het ook mogelijk na de ingreep.

De rustfrequentie meet u vlak na het wakker worden. De maximaal frequentie laat u meten door onze sportfysiotherapeut.

### PROGRAMMA

We adviseren een programma waarbij u 8 weken lang 2 tot 3 keer per week maximaal één uur achtereen traint.

Hierbij gelden de volgende regels:

1. De hartslag mag niet meer dan 85 % tot 90 % van het maximum bedragen.
  - a. Binnen deze zone zal het omslagpunt liggen van aerobe naar anaerobe energievoorziening. Langer of intensiever trainen boven deze grens vraagt een langer herstel. En met herstel bedoelen we rust.
2. Als u last krijgt van één of meer van de onderstaande verschijnselen blijft u trainen maar past de intensiteit aan. U gaat trainen in op een minder intensieve zone (een lagere hartfrequentie).

- geen zin om te sporten
- rustfrequentie 's ochtends tussen de 5-10 slagen hoger dan normaal
- grotere slaapbehoefte
- lusteloosheid
- verminderde eetlust en gewichtsverlies
- vermoeidheid zowel in rust als tijdens oefening
- trager herstel na training
- verstoord slaappatroon
- prikkelbaar
- verhoogde rustbloeddruk
- vertraagde hartfrequentiedaling na inspanning
- orthostatische hypotensie, een plotse bloeddrukdaling wanneer men opstaat
- spierstijfheid
- verhoogde kans op kwetsuren en infecties

Noteer hier uw hartfrequentie:

Rustfrequentie	Maximaal frequentie	60-70%	70-80%	80-90%

Heeft u vragen, wilt u een maximaal meting of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact met ons op; tel. 0229-215615 of stuur een mail naar [info@fysiohoorn.nl](mailto:info@fysiohoorn.nl)