

Sportief bewegen met hart- en vaatziekten

Onder hart- en vaatziekten vallen een groot aantal aandoeningen. De belastbaarheid van mensen met een hart- en/of vaataandoening hangt af van meerdere factoren en verschilt dus per persoon. Naast de duur en de ernst van de ziekte zijn de medicatie, leeftijd, gedrag en geslacht van de persoon van belang. Mensen met een hart- en/of vaatziekte moeten goed hun eigen grenzen kennen. Het verkennen van de grenzen vindt meestal plaats in de revalidatieperiode bij de arts of fysiotherapeut, gekoppeld aan het ziekenhuis. Dit hangt af van:

- *Belasting*: aanbod, intensiteit, tijdsduur, frequentie en herstel
- *Bewegingsvaardigheid*: beginnende, herintredende of doorgaande sporter
- *Gedrag*

Waar de ene deelnemer geruststelling en aanmoediging nodig heeft, daar heeft ander meer baat bij waarschuwing en afremmen.

> Effect van bewegen

Voor hart en bloedvaten: voldoende bewegen houdt het hart en de bloedvaten in conditie en verlaagt de bloeddruk. Dat maakt de kans op hart- en vaatziekten en een beroerte kleiner.

Voor het cholesterolgehalte in het bloed: een verhoogd cholesterolgehalte leidt tot vernauwing van de bloedvaten (slagaderverkalking). Door voldoende te bewegen stijgt het goede cholesterol (HDL). Dat is goed voor de bloedvaten.

Voor een gezond gewicht: hoe meer men beweegt, hoe gemakkelijker uw gewicht op peil blijft. Natuurlijk blijft het belangrijk dat men ook gezond en gevarieerd eet.

> Aandachtspunten

Om mensen met hart- en vaataandoeningen goed te kunnen begeleiden, zijn een aantal aandachtspunten waar de sportleider op moet letten. De trainer:

- Hanteert bij iedere sporter afzonderlijk een goede arbeid/rust-verhouding tijdens de les.
- Weet hoe een bepaald persoon reageert op inspanning, waardoor de tekenen van overbelasting worden herkend. Dit gebeurt aan de hand van een risicostratificatie.
- Zorgt dat de deelnemers hun nitrobaat of inhaler meenemen
- Heeft een mobiele telefoon met goed bereik in zijn/haar bezit
- Is in het bezit van een AED en weet hier mee te werken

> Websites van relevante organisaties

Hartstichting:

- Hartaandoeningen: <http://www.hartstichting.nl/go/default.asp?mID=5544>
- Vaataandoeningen: <http://www.hartstichting.nl/go/default.asp?mID=5562>