

Cardiologie / Fysiotherapie

Prevalidatie voor grote buikoperatie

Fitter worden in voorbereiding op uw operatie

U gaat deelnemen aan de trainingsmodule.

De trainingsmodule is een groepsmodule.

De groep bestaat uit maximaal 4 deelnemers en de samenstelling zal gedurende de therapie veranderen. U gaat voorafgaand aan uw operatie 2,5 tot 4 weken (tot uw operatiedatum) trainen onder begeleiding van de fysiotherapeut, zodat u met de meest optimale lichamelijke conditie de operatie ingaat.

Prevalidatie heeft de volgende behandeldoelen:

- het verbeteren van uw fitheid en spierkracht
- u stimuleren, ook na de operatie actief te zijn en te blijven

De trainingen vinden plaats op maandag, woensdag en vrijdag op onderstaande tijden op beide hoofdlocaties van VieCuri: Venlo en Venray.

Venray	
Maandag	14:30-15:30 uur
Woensdag	14:30-15:30 uur
Vrijdag	12:00-13:00 uur

Venlo groep 1		Venlo groep 2	
Maandag	10:30-11:30 uur	Maandag	9:00-10:00 uur
Woensdag	10:30-11:30 uur	Woensdag	9:00-10:00 uur
Vrijdag	10:30-11:30 uur	Vrijdag	9:00-10:00 uur

Daarnaast kunt u zelf thuis nog bewegingsactiviteiten uitvoeren zoals wandelen en fietsen (overleg dit met uw fysiotherapeut).

Trek tijdens de trainingen gemakkelijk zittende kleding of sportkleding/schoeisel aan.

Verder is het belangrijk om te weten dat op 3 momenten metingen plaatsvinden.

Hiervoor worden op individuele basis afspraken gemaakt:

- Eerste meetmomentmoment en intake: vóór uw eerste training
- Tweede meetmoment: tussen uw laatste training en de operatiedatum
- Derde meetmoment: 8 weken na uw operatie.

Heeft u nog behoefte aan aanvullende informatie, vraag het aan uw fysiotherapeut.

De tijd tussen uw diagnose en de operatie is erg kort. Het is daarom extra belangrijk dat u aanwezig bent tijdens de trainingen.

Geef uw afwezigheid op tijd door zodat u in overleg met uw fysiotherapeut een vervangende thuis training kunt doen.

Bent u onverwacht afwezig, dan kunt u contact opnemen met het secretariaat via:

☎ 0478-52 27 74

We wensen u veel succes en plezier tijdens de revalidatie!

Team Vitaal in Beweging / fysiotherapie VieCuri.

Er volgt nu informatie over de Borgschaal. Dit is een schaal die gebruikt wordt om de intensiteit van de beweegactiviteit in te schatten, en de Nederlandse Beweegrichtlijnen.

Borgschaal

De Borgschaal is een subjectieve belasting schaal om de intensiteit van een activiteit aan te geven. Het is een hulpmiddel om de mate van inspanning, de belastingsgraad en de vermoeidheid te schatten op een schaal van 0 tot 10.

Behalve een reeks getallen bevat de schaal een korte omschrijving van de belastings-intensiteit, zoals 'zeer licht' of 'zeer zwaar'. U gaat dus uw gevoel van ervaren zwaarte koppelen aan een score. Oefening is noodzakelijk om duidelijk te maken welke score overeenkomt met welke uw ervaren intensiteit.

Borg 4: ademhaling wordt sneller maar u kunt nog wel praten.

Borg 6: hijgen en moeite krijgen met praten, slechts nog korte zinnen kunnen praten

Voordelen

Het gebruik van de Borgschaal heeft als voordeel dat hij overal kan worden toegepast (tijdens therapie, thuis, sport, etc).

Een ander groot voordeel van de borgschaal is dat het ondanks het gebruik van (hart)medicatie betrouwbaar blijft. Hartfrequentie en bloeddruk kunnen door de medicatie worden beïnvloed, maar de Borgschaal blijft hetzelfde.

Gebruik

Voor een goede betrouwbaarheid van de Borgschaal, wordt onderstaande instructie gebruikt:

Geef tijdens de lichaamsbeweging aan hoe zwaar u de belasting vindt. De ervaren zwaarte hangt voornamelijk af van de mate van inspanning en vermoeidheid in de spieren en het gevoel van buiten adem zijn. Bekijk de scores op de schaal en geef een score van 0 tot 10.

Hierbij betekent 0 'geen enkele belasting' en 10 'een maximale inspanning'.

Probeer uw gevoelens zo eerlijk mogelijk te beschrijven, zonder te overwegen hoe zwaar de belasting werkelijk is. Alleen uw eigen gevoel is hierbij belangrijk, niet wat andere mensen aangeven. Kijk naar de schaal en beschrijvingen, kies een getal (0 tot 10).

Borgschaal voor vermoeidheid/zwaarte	
0	niet voelbaar
0,5	heel erg licht
1	erg licht
2	licht
3	matig
4	redelijk zwaar
5	zwaar
6	
7	erg zwaar
8	
9	
10	heel erg zwaar, maximaal

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl