



Beweeginterventie principes

www.rozenbergsport.nl

Robert Rozenberg © 23 januari 2015

Pagina 1 van 2

Inhoud	
Algemeen principes Risico stratificatie Belastbaarheid stratificatie	
Algemeen	
Voordelen inspanning	Zie Beweeginterventie nut
Borg score	Zie Ergometrie arbeid Waarde aerob trainingdrempel: 12-16 (= fitheidsnorm, zie Training duur) kracht trainingdrempel: 11-13
Cooling-down	Duur 5 minuten
Warming-up	Duur 5 minuten Activiteit <ul style="list-style-type: none"> • grote spieren: wandelen • stretchen
principes	
Intake	Anamnese <ul style="list-style-type: none"> • motivatie • maximaal MET (zie Ergometrie arbeid) Lab <ul style="list-style-type: none"> • Hb, Fe
Aerobe training	Definitie zie Training duur theorie nut <ul style="list-style-type: none"> • verbeteren belastbaarheid • verbeteren cardiovasculair systeem Dosis Eerst 2 maanden krachttraining 150 min 50-70% HRmax OF 90 min >70% HRmax 3x/wk, niet meer dan 2 dg niets
Groepstraining	Nut <ul style="list-style-type: none"> • psychosociale steun, begrip voor beperkingen • kosten effectiever dan individuele training
Interval training	Definitie zie Training duur theorie nut <ul style="list-style-type: none"> • optimale resultaten in het verbeteren van aerobe belastbaarheid • kost weinig tijd • Gunstig effect bij verminderen vetpercentage (tgV verhoogd rustmetabolisme) duur <ul style="list-style-type: none"> • 1-3 minuten is het meest optimaal bij gezonde sporter, bij chronisch zieken kan beter 30-45 seconden gebruikt worden, de cardiopulmonale belasting begint pas na 45 seconden
Isolatie spieren	Definitie zie Training kracht theorie nut <ul style="list-style-type: none"> • = cardiopulmonaal en vasculair weinig belast • optimale belasting voor de geïsoleerde spier
Kracht training	Definitie zie Training kracht theorie nut <ul style="list-style-type: none"> - verbeteren belastbaarheid - een minimale kracht is voorwaarde voor aerobe training - ophouwen van spiermassa - krachttraining is sterk gecorreleerd aan kwaliteit van leven Dosis starten met: 8 oefeningen, 2 sets, 10 herhalingen, 2x/wk na 2 maanden 2x20 herhalingen
Risico stratificatie	
Contra-indicaties	Absolute contra-indicaties <ul style="list-style-type: none"> • alles wat ook als stopredenen geldt • bloeddruk > 200/110 • hartslag > 120 (liggend, rust) of <45 • ziek (zeker in geval van koorts) • instabiele medische toestand • ernstige psychische problemen • ernstige cognitieve (geheugen / aandacht / concentratie) problemen • infarct <8 weken geleden • Linksdecompensatie (vochtretentie, dyspnoe, gewichtstoename, moe) • Aneurysma / dissectie van de aorta • HOCM • pericarditis / myocarditis • recente embolie / DVT / thrombophlebitis • hyper/hypo kaliëmie • ernstige pulmonale hypertensie ECG/ritme afwijkingen <ul style="list-style-type: none"> • lang QT syndroom • 2^e graads type II (Mobitz) en 3^e graads AV block (zonder pacemaker) • Ventriculaire hartritme stoornissen Klep problemen <ul style="list-style-type: none"> • ernstige AoS (>50 mmHg max gradiënt of <1 cm² kleppoppervlak) • pulmonalis stenose > 30 mmHg • Aorta insufficiëntie ≥ graad III • mitralis oppervlak <1,5 cm² • mitralis insufficiëntie ≥ graad II
Stopredenen	Absolute stopredenen <ul style="list-style-type: none"> • pijn op de borst • neiging tot flauwvallen, ernstige duizeligheid • bloeddruk > 250/115 • daling van de systolische bloeddruk tijdens inspanning van >10 mmHg • hartslag > 200



Beweging interventie principes

www.rozenberg sport.nl

Robert Rozenberg © 23 januari 2015

Pagina 2 van 2

	<ul style="list-style-type: none">• onregelmatige hartslag• ST daling >2 mm bij inspanning																																				
Melding	Absolute meldingen <ul style="list-style-type: none">• bij stopreden• bij contra-indicatie• hartslag <100 als hoogste waarde tijdens training• bloeddruk tijdens training en test niet lager dan >150/90																																				
Cardiaal	Zie Cardiologie algemeen																																				
Laag risico	Algemeen Consequentie <ul style="list-style-type: none">• arts niet aanwezig (training extra-muraal)• groepstraining mogelijk																																				
Matig risico																																					
Hoog risico	Consequentie <ul style="list-style-type: none">• arts kortbij (intramuraal)																																				
Vragenlijst																																					
Belastbaarheid stratificatie																																					
belastbaarheid	<table border="1"><thead><tr><th>Indeling</th><th>VO₂ man</th><th>VO₂ vrouw</th><th>MET</th><td></td><td></td></tr></thead><tbody><tr><td>1 zeer laag</td><td><25</td><td><20</td><td><6</td><td></td><td></td></tr><tr><td>2 matig</td><td>25-34</td><td>20-29</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3 gemiddeld</td><td>35-44</td><td>30-39</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4 redelijk</td><td>45-60</td><td>40-50</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5 hoog</td><td>>60</td><td>>50</td><td>>25</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Indeling	VO ₂ man	VO ₂ vrouw	MET			1 zeer laag	<25	<20	<6			2 matig	25-34	20-29				3 gemiddeld	35-44	30-39				4 redelijk	45-60	40-50				5 hoog	>60	>50	>25		
Indeling	VO ₂ man	VO ₂ vrouw	MET																																		
1 zeer laag	<25	<20	<6																																		
2 matig	25-34	20-29																																			
3 gemiddeld	35-44	30-39																																			
4 redelijk	45-60	40-50																																			
5 hoog	>60	>50	>25																																		