# Hartrevalidatie na een aortadissectie

Onderstaande adviezen zijn bedoeld voor mensen na een thoracale aortadissectie. We merken dat er soms terughoudend omgegaan wordt met sporten en bewegen na een aortadissectie. De medische behandeling van een aorta dissectie heeft als doel de bloeddruk veilig te houden. Aan de ene kant kan intensief sporten en bewegen de bloeddruk (ernstig) verhogen, waardoor de aorta (verder) kan scheuren. Aan de andere kant kan sporten en bewegen bijdragen aan een betere bloeddruk in rust, minder medicijngebruik en hogere kwaliteit van leven. Het is daarom belangrijk om op de juiste manier en met de juiste intensiteit te sporten en bewegen na een aorta dissectie. Onze adviezen:

* Start hartrevalidatie zo spoedig mogelijk (bij voorkeur binnen drie weken)
* Meet bloeddruk in rust
	+ Is de bloeddruk lager dan 130/80 mmHg? De patiënt mag grensverleggend inspannen en oefeningen uitvoeren.
	+ Is de bloeddruk hoger dan 130/80 mmHg? De patiënt mag rustig lopen en fietsen, maar niet grensverleggend inspannen.
* Meet bloeddruk tijdens/na inspanning
	+ Is de bloeddruk lager dan 160 mmHg? Dan is er binnen veilige marges getraind, top!
	+ Is de bloeddruk hoger dan 160 mmHg? Dan is het verstandig te stoppen en de volgende keer minder intensief in te spannen.
* Bewaak de intensiteit tijdens grensverleggend inspannen en oefeningen
	+ 12-13 uit 20 op de BORG schaal is uitstekend
	+ BORG 11 of lager? Dan mag er intensiever getraind worden.
	+ BORG 14 of hoger? Dan mag er minder intensief getraind worden.
* Vermijdt de volgende activiteiten te allen tijde (!)
	+ Persen
	+ Competitieve sport
	+ Zwaar tillen
	+ Isometrische krachttraining
* Adviezen voor oefentherapie
	+ Gebruik lage gewichten en een hoog aantal herhalingen
	+ Stop oefeningen bij verzuring of spiervermoeidheid (afname van kwaliteit van bewegen)

Deze adviezen zijn geformuleerd op basis van het artikel door Schwaab en collega’s.

Schwaab, B., Rauch, B., Völler, H., Benzer, W., & Schmid, J. P. (2021). Beyond randomised studies: recommendations for cardiac rehabilitation following repair of thoracic aortic aneurysm or dissection. European journal of preventive cardiology, 28(17), e17-e19.