



## CARDIALE REVALIDATIE READAPTATION CARDIAQUE



**Revalidatiecentrum**  
*Centre de Réadaptation*

**Dienst Fysische geneeskunde**  
**Revalidatie**  
*Service de médecine physique*  
*Réadaptation*

**Reumatologie**  
*Rhumatologie*

Vzw Werken Glorieux | az Glorieux  
Glorieuxlaan 55, B-9600 Ronse  
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22  
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

21/04/2017  
FYG14\_NL\_FR

### WAAROM CARDIALE REVALIDATIE?

- Reductie van de mortaliteit met 20-30%.
- Verbeteren van de hartfunctie: de slagkracht en de slagfrequentie.
- Verhogen van de inspannings-capaciteit: verbeteren van de conditie en het uithoudingsvermogen.
- Verbeteren van de doorbloeding.
- Verbeteren van het respiratoire systeem: betere longcapaciteit.
- Verbeteren van de bloeddruk: de bloeddruk normaliseert door inspanning.
- Verbeteren van het cholesterolgehalte.
- Psychologisch effect: oefenen in groep – de gevoelens van angst en onzekerheid wegwerken.

### POURQUOI LA RÉADAPTATION CARDIAQUE?

- *Diminuer la mortalité de 20-30%*
- *Améliorer la fonction du coeur: la puissance et la fréquence de pulsation.*
- *Augmenter la capacité d'effort: amélioration de la condition et de l'endurance.*
- *Améliorer la circulation.*
- *Améliorer le système respiratoire: meilleure capacité pulmonaire.*
- *Améliorer la tension grâce à l'effort.*
- *Améliorer le taux de cholestérol.*
- *Effet psychologique de par l'entraînement en groupe.*

### WAT IS CARDIALE REVALIDATIE?

1. Progressief wordt de duur en de intensiteit van de oefeningen opgedreven.
2. De hartslag wordt continu gecontroleerd tijdens de oefeningen.
3. De bloeddruk wordt gemeten voor en na de inspanning.
4. De oefeningen gebeuren in groep, maar ieder oefent op eigen ritme.
5. Er wordt 2 à 3 keer per week geoefend.
6. Men heeft recht op 48 behandelingen per kalenderjaar.

### QU'APPELLE-T'ON "LA RÉADAPTATION CARDIAQUE" ?

1. *Augmenter progressivement la durée et l'intensité des exercices, sous contrôle continu de la fréquence cardiaque.*
2. *La tension est mesurée avant et après l'effort.*
3. *Les séances, à raison de 2 à 3 par semaine, se déroulent en groupe, mais chacun à son propre rythme.*
4. *On a droit à 48 séances par année calendrier.*



## WELKE OEFENINGEN?

---

- Loopband
- Fiets
- Trappen lopen
- Roeiapparaat
- Cross-walker
- Quadricepsbank
- Legg-press

## QUELLES EXERCISES?

---

- *Tapis roulant*
- *Escallier*
- *Vélo d'exercice*
- *Machine à ramer*
- *Cross-walker*
- *Banc Quadriceps*
- *Legg-press*

## NUTTIGE INFORMATIE

### *INFORMATION UTILE*

---

#### **ARTSEN / MEDECINS**

**Dr. K. VANDENECKER**

**Dr. L. HUYGHEBAERT**

Fysische geneeskunde - revalidatie

E.M.G. – E.P. – Sportgeneeskunde

*Médecine physique - réadaptation*

*E.M.G. – P.E. – Médecine sportive*

**Dr. CHR. ACKERMAN**

Reumatologie

*Rhumatologie*

#### **SECRETARIAAT / SECRÉTARIAT**

Tel. 055/23 36 52

Fax. 055/23 36 56

#### **DIENSTHOOFD REVALIDATIE**

***CHEF DE LA SERVICE RÉADAPTATION***

**Lic. V. VANDENABEELE**

Tel. 055/23 36 54