

# BEWEGEN

## BIJ HOGE BLOEDDRUK (HYPERTENSIE)

De bloeddruk is de **kracht waarmee bloed duwt op de wanden van slagaders** en bestaat uit 2 waarden: (1) de bovendruk (de druk in het bloed als het hart samentrekt) en (2) de onderdruk (de druk in het bloed wanneer het hart ontspant).

Een hoge bloeddruk schaadt de bloedvaten en is wereldwijd **een van de belangrijkste oorzaken van overlijdens bij volwassenen**. Wie langdurig last heeft van een hoge bloeddruk, loopt meer risico op aandoeningen zoals een hartinfarct, dementie, beroerte... **Maar een hoge bloeddruk geeft meestal geen klachten**. Daarom is het zo'n gevaarlijke aandoening en wordt ze een 'stille doder' genoemd.

## WAAROM BEWEGEN?

Bewegen heeft een **onmiddellijk effect** bij een hoge bloeddruk.



Wie regelmatig beweegt, loopt minder risico om een hoge bloeddruk te ontwikkelen.

Wanneer je voldoende intensief beweegt, stijgt de bovendruk in het bloed, terwijl de onderdruk dezelfde blijft. Na aërobe lichaamsbeweging (beweging die je sneller doet ademen en je hart sneller doet slaan) zal je bloeddruk enkele uren lang dalen tot onder de rustdruk. Spierversterkende oefeningen doen de bloeddruk meestal meer stijgen dan aërobe lichaamsbeweging.

**REGELMATIG BEWEGEN WORDT AANBEVOLEN AAN PERSONEN DIE LIJDEN AAN EEN HOGE BLOEDDRUK OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:**

- **de bloeddruk verlaagt;**
- **de kansen om langer te leven vergroot;**
- **de levenskwaliteit verbetert;**
- **het verdere verloop van de ziekte vertraagt.**

## HOEVEEL BEWEEG JE BEST?

AEROBE LICHAAMSBEWEGING°			SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN			
intensiteit	duur	frequentie	aantal oefeningen*	herhalingen**	sets***	sessies
<b>Matig</b> °° 	minstens 150 min/week	3-7 keer/week	8-10	8-12	2-4	2-3 sessies/week
OF						
<b>Hoog</b> °°° 	minstens 75 min/week	3-5 keer/week				
Of een equivalente combinatie van matige en hoge intensiteit°°°°						

°matig of hoog intensieve beweging waarbij je sneller gaat ademen en je hart sneller slaat. °°Hartslag en ademhaling gaan sneller bv. wandelen of fietsen... °°°Hartslag en ademhaling zijn veel sneller en je zweet bv. stevig doorwandelen of joggen, bergop fietsen, in de tuin werken... °°°°1 min aan hoge intensiteit telt voor 2 min aan matige intensiteit bv. gedurende minstens 90 min/week (30 min 3 dagen/week, waarbij 1/3 aan matige intensiteit en 2/3 aan hoge intensiteit). \*bv. squats, push-ups... \*\* aantal keer je de oefeningen doet bv. 10 squats... \*\*\*bv. 2 à 3 keer 10 squats...

Deze hoeveelheid beweging voldoet aan de **algemene beweegaanbevelingen**. Méér bewegen is dus niet nodig, maar het geeft wel gezondheidsvoordelen.

## WELK SOORT BEWEGING DOE JE BEST?

Studies tonen aan dat je bloeddruk het meeste daalt als je aerobe lichaamsbeweging en spierversterkende activiteiten combineert en ook als je matig intensief aëroob beweegt, en dit gedurende minstens 4 weken. Er bestaat echter niet één eenzijdige aanbeveling voor beweging die opgaat voor alle patiënten met een hoge bloeddruk. Iedereen is anders. Het is dus niet de bedoeling dat deze aanbevolen beweging in een keer wordt nagestreefd. Verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan is de boodschap: **elke stap telt!**

## 7 BEWEEGTIPS

### 1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK OM TE STARTEN



**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

### 2 LAAT JE BEGELEIDEN

Wil je graag meer bewegen maar zie je niet meteen hoe dat op een eenvoudige manier kan? Een **Bewegen Op Verwijzing-coach** kan je helpen: de coach werkt samen met jou een beweegplan op maat uit met makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. Hierbij motiveert de coach jou om vol te houden en om je beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

### 3 BEHANDEL EERST HART- EN VAAT-ZIEKTEN

Of tekenen daarvan zoals dyspneu (benauwdheid en kortademigheid), borstpijn of aritmie (hartritmestoornissen). Dit moet optimaal behandeld worden vóór te starten met een beweegprogramma. Raadpleeg hiervoor jouw arts (en nadien eventueel een kinesitherapeut).

### 4 NEEM JE BÈTA-BLOKKERS?

Dan moet je de **Borg-schaal** gebruiken om de intensiteit van de inspanning te meten, in plaats van een hartslagmeter (via deze schaal, met waarden tussen 6 en 20, kan je zelf de intensiteit van een inspanning schatten). Door de bèta-blokkers is er immers een afwijkende relatie tussen hartslag en inspanning.

### 5 BEPERK BEWEGING INDIEN NODIG

Soms moet de lichaamsbeweging uit noodzaak beperkt worden. Dat is zo voor wie bv. aan competitiesport doet. De behandelende arts zal dat bepalen.

### 6 KIES JE VOOR ISOMETRISCHE TRAINING?

(Waarbij jouw spieren opspannen maar je gewrichten amper bewegen)? bv. plankhouding, squathouding aanhouden... Span dan je spieren 4x gedurende 2 minuten aan (20-50% van je maximum kunnen) en dit 3x per week.

### 7 GA EERST BIJ JE HUISARTS LANGS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte hebt of er symptomen van vertoont. Je moet daar eerst voor behandeld worden alvorens te starten met een bewegingsprogramma.
- een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekte door diabetes, chronische nierziekte en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

**MEER INFO OVER BEWEGEN MET EEN HOGE BLOEDDRUK?**

**[WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE](http://WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE)**