

Getuigenissen van enkele geopereerden van een overbrugging aan de kransslagaders o.d.

19-08-2011

► Het leven na een bypass of overbruggingsoperatie

Het leven na een bypass of overbruggingsoperatie van de kransslagaders

De eerste 6 maanden

Voorwoord

Onderstaande getuigenissen beschrijven de eerste maanden betreffende de gevoelens, angsten, vorderingen of conditie, en levenskwaliteit na een bypass of overbruggingsoperatie (ook vaatomleiding genoemd) van verstopte kransslagaders van het hart, waarbij onder meer het borstbeen werd open gezaagd en aders uit het been (onderste ledematen) werden genomen om een bypass van aders aan het hart te voorzien.

Waarschuwing:

Sommige getuigenissen hebben heel wat cijfermateriaal verzameld zoals bloeddrukcijfers, of polsslagen OF afstanden bij het wandelen of fietsen, cijfermateriaal tijdens de cardiotrainingen enz. Iedereen is verschillend, ook leeftijd is belangrijk. De cijfers zijn dus enkel een aanwijzing. Pin je daar niet op vast of panikeer niet wanneer je deze cijfers niet behaalt. Raadpleeg eventueel bij twijfel of ongerustheid uw arts.

Getuigenis 1 Louis 61 jaar

Voorwoord: Levenswijze

Al 10 jaar probeerde ik wat op mijn gewicht te letten, dat gemiddeld rond de 80 kg schommelde. Ik hield door jaarlijkse controle mijn cholesterol in de gaten die gemiddeld 185 was. Ik nam gedurende 10 jaar een cholesterolverlager simvastatine, en een bètablokker atenolol.

Tijdens de werkweek fietste ik 13 km naar het werk zodat dagelijks 26 km aan sport werd gedaan. In het weekend of tijdens vakanties werd dagelijks gewandeld of gefietst.

Als beroep was ik chef van een ICT-computerafdeling, en had 10 medewerkers. Dit bezorgde heel veel stress, zeker de laatste 5 jaar, vooral omdat ik door het management er steeds op gewezen werd dat de cijfers of doelstellingen niet werden gehaald.

Een 6-tal weken voor de operatie werd ik opzij gezet in mijn functie omdat de cijfers niet werden gehaald. Omdat ik van oordeel was dat ik wel goed presteerde, en omdat ik dit werk graag deed had ik enorm veel verdriet van dit gebeuren.

Overmand door verdriet voelde ik na deze afzetting een pijn in de hartstreek. Ik was van mening dat dit kwam door verdriet. Omdat ik, door deze afzetting, geen taak meer had uit te voeren, en men niet meteen een andere taak had, had ik niets te doen. Ik zat een hele week te *nietsnuten* of met *mijn duimen te draaien*. (men kon me ook niet ontslaan omdat ik ambtenaar ben).

Ik legde deze toestand uit aan mijn huisdokter, en deze schreef me 3 weken rust voor. Zonder veel problemen deed ik dagelijks een fietstocht, en na 3 weken ging ik met vakantie aan de westkust, en reed ik dagelijks fietstochten van 30 tot 40 km.

Toen ik terug aan het werk ging, t.t.z. nog steeds zat te *nietsnuten* of met mijn *duimen te draaien*, en tijdens het naar het werk rijden voelde ik af en toe een steekje in de borststreek.

Mijn huisdokter stuurde mij hiermee naar een cardioloog, die na onderzoek voorstelde om een stent te plaatsen.

Helaas, tijdens het onderzoek met vloeistof die in de aders wordt gespoten, en het cameraonderzoek in de aders werd vastgesteld dat het dichtslibben over een te grote lengte was om op te vangen met een stent.

Ik werd uitgenodigd om 14 dagen later 3 overbruggingen of bypass operatie te laten uitvoeren.

De angst slaat toe.

Dag (min) -14 tot dag (min) -1 (periode voor operatie)

Het nieuws dat je een bypassoperatie moet laten uitvoeren komt als een schok. Waarom ik? Ik leefde toch redelijk gezond, en mijn cholesterol was toch altijd goed? Ik fietste naar het werk i.p.v. de auto te gebruiken. Ik nam Becel boter zoals de reclame ons laat geloven dat je dan gezond leeft. Ik nam nooit saus bij mijn warme maaltijden.

ANGST? Ik kon in die 14 dagen voor de operatie aan niets anders meer denken dan de woorden : a.u.b. NU GEEN hartinfarct krijgen.

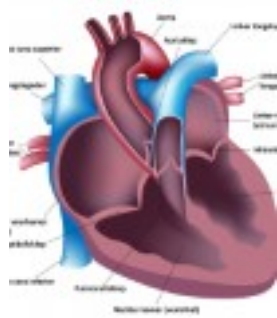
Deze angst had als oorzaak dat ik verbod kreeg van de cardioloog om nog met de auto te rijden.

Ook, ik voelde niks, of ik had geen gezondheidsklachten, en omdat ik maar in de zetel zat vroeg ik aan de cardioloog of ik rustig mijn garagepoort mocht schilderen. Dat werd mij ook verboden.

Toen begon de schrik pas, want dat was voor mij het signaal dat er kans was op een hartinfarct. 1 ader was ook 95 % toe geslibd, de andere 75 %.

Het gekke is dat ik zo overmand was door angst om een hartinfarct te krijgen, dat ik eigenlijk geen minuut bezig was met de eigenlijke operatie, of om daar schrik van te hebben.

Ik leefde als in een vertraagde film. Ik stapte traag naar de winkel. In huis deed ik alles in vertraagd tempo, en seks werd een onbekende.



18739

Dag (min) -1 (dag voor de operatie)

Je moet je 1 dag voor de operatie in het ziekenhuis aanbieden. De anesthesist komt je dan bezoeken, en er worden wat proeven gedaan, o.a. ECG (film van het hart), bloedafnamen en urineonderzoeken, EEG, longfunctie, onderzoek van de halsvaten, CT-scan van de thorax, maar ook, je wordt van kop tot teen geschoren. Redelijk gênant.

Je dient je ook van kop tot teen te douchen met speciale ontsmettingsgels.

Vanaf dat moment begon de schrik voor een hartinfarct af te nemen, en kreeg de schrik voor de operatie de bovenhand.

Ik kon me totaal niet inbeelden hoe mijn borstbeen zou worden door gezaagd, maar in gedachten zag ik een soort grote slijpschijf, en het doemscenario dat de arts met die grote zaagmachine iets te ver zou gaan en mijn andere organen zou raken.

Waar ik ook op voorhand gênant voor was, was voor het lavement. Ik had geen flauw besef hoe men hierbij tewerk ging, maar in gedachten zag ik gans mijn bed onder de str.

Maar dat viel enorm mee, de verpleger deed dit zéér discreet, en pas na enkele minuten voel je een aandrang, en heb je nog alle tijd om naar het toilet te gaan.

Gelukkig krijg je in het ziekenhuis ook een boekje waarin beschreven staat wat je allemaal kan verwachten van dag -1 tot dag 7, 8, 9 of 10 wanneer je mogelijk naar huis mag.

In dit boekje stond onder meer beschreven hoe lang je mogelijk op intensive care moest blijven, dat je aan heel wat buisjes, o.a. . buisjes in de keel en andere controleapparatuur zou gekoppeld worden, maar ook dat je bvb na de operatie een blaassonde of plasbuis en dito zakje aangemeten krijgt. Het is goed om dit allemaal op voorhand te weten.

Ik had een 2-persoonskamer genomen, en ik trof een fijne kamergenoot, zodat wij op de dag voor de operatie onze zorgen en angsten samen wat konden ventileren.

Je kon ook een slaaptablet vragen om een rustige nacht voor de operatie te beleven, maar ik probeerde het zonder. Gelukkig was er op TV wat te beleven, en ging ik redelijk laat slapen, zodat ik vrijwel direct in slaap viel, weliswaar toch met een klein hartje, en de gedachten

Ik moet hier door, ontsnappen kan niet meer.

Dag 0 (dag van de operatie)

Ik werd rond 6h00 gewekt en moest alweer een ontsmettende douche nemen.

Nadien kreeg je een inspuiting in je bil om te kalmeren of rustig te worden voor de operatie.

Toen een verpleegster mij naar het operatiekwartier bracht of reed, was ik, i.p.v. rustig, (van de inspuiting) redelijk duizelig. Deze duizeligheid bezorgde mij wat angst. Gedachten zoals, seffens moeten ze de operatie nog uitstellen want die man is veel te duizelig..

Nadat ik op de operatietafel werd gelegd viel ik redelijk snel in slaap.

Rond 12h00 zou ik naar intensive care gebracht zijn. Ik werd pas half wakker rond 20h00 bij het kwartier bezoek van mijn familie.

Je merkt dat je weinig beweeglijk bent door allerlei slangen, o.a. maagsonde drains en afvoerbuisjes enz. De verzorging van de verpleegkundigen is intens en zéér voortreffelijk. De eerste uren zijn de handen ook vastgemaakt, omdat je tijdens je slaap geen buisjes of apparatuur zou kunnen verwijderen.

De slaap de volgende nacht en de daarop volgende ochtend is redelijk onrustig, enerzijds door geluid en lichtinval op intensive care. Gelukkig werd dit allemaal op voorhand in het boekje beschreven, waardoor je dit relativeert.

Dag 1 (van intensive care naar de verpleegafdeling)

Tijdens de voormiddag, dus al 1 dag na de operatie, op intensive care werd ik meer en meer wakker, en kreeg ik wat naweën van de anesthesie, o.a. de gordijnen die rondom de patiënt voor afscherming zorgen, kwamen precies op me af, of hadden hele vreemde kleuren.

Een vervelende gewaarwording, maar men had mij verteld dat je van een anesthesie bvb. wat depressief, melancholisch e.d. kan zijn.

Tijdens de middag werd ik van intensive care naar de verpleegafdeling gebracht.

Je mag helemaal nog niet uit bed tot dag 2 en er blijven nog wat buisjes gekoppeld. Je mag vanaf dan al drinken, en 's avonds krijg je al wat beschuit met thee.

Je kunt ook moeilijk in je bed van zijde veranderen door de pijn in je borst (door open gezaagd borstbeen). Veel bewegingsruimte is er dus niet.

Dag 2 (na operatie)

De urinesonde wordt verwijderd, en als de bloedsuikerslagen goed zijn wordt infuus aan de hals verwijderd. Ook de hartmonitoring wordt tijdens de dag weggehaald.

De eerste keer wordt je naar je tafel begeleidt om te ontbijten. Je mag zelf naar het toilet, en elke dag zal je meer en meer zelf mogen doen.

De oefeningen met de TRIFLO worden herstart. (toestel met 3 bolletjes met verschillend gewicht om je longen te stimuleren en longinhoud te vergroten.).

Terwijl je voor de operatie, de 3 bolletjes moeiteloos naar boven kreeg, ging er op deze dag slechts 1 bolletje met moeite naar boven. Dat was even schrikken.

Je krijgt ook een blaasfles om vanaf nu te oefenen. In tegenstelling tot de treflo, wat inademen is, moet je bij een blaasfles zo lang mogelijk uitademen.

Deze dag startten ook oefeningen met een kinesist, die vandaag nog beperkt zijn tot oefeningen van de onderste ledematen. De kinesist begeleidt je ook met de TRIFLO.

Je wordt gestimuleerd om het bed te verlaten en in de zetel te gaan zitten.

Ik herinner me ook dat ik met 1 persoon (mijn dierbare) die op bezoek kwam meer dan voldoende had. Het talrijke bezoek dat mijn buurman ontving enerveerde mij. (de buurman kon daar natuurlijk ook niets aan doen.

Dag 3 (na operatie)

Je wordt gestimuleerd om in de kamer rond te wandelen.

Naar het toilet stappen viel echt wel tegen. Van die paar stappen was ik uitgeput en buiten adem.

Naar het schijnt komt dit doordat je longen tijdens de operatie werden plat gelegd. Deze zijn nog niet op volume. Dat komt pas door allerlei trainingen.

Een verpleegster komt je dus nog wassen, omdat je zelf uitgeput bent en buiten adem.

Dat vond ik een tegenval, en dag 2 en 3 vond ik dat ik sombere gedachten had. Ook vermoedelijk van de anesthesie.

Dag 4 (na operatie)

Vanaf vandaag mag je op de gang je eerste stappen zetten. Deze blijven beperkt tot enkele meters, maar ook om terug het vertrouwen te winnen. Je wordt begeleidt door een kinesist.

Ik heb nog steeds last van teveel bezoek. Ik nodig nog niet teveel familie en vrienden uit.

Dag 5

Idem als dag 4 maar de wandelingen in de gang worden groter bvb. 60 tot 150 meter.

Je mag vandaag ook de eerste maal op de hometrainer. 5 minuten in "souplesse" fietsen.

Conditietrainingen				
Dag 6	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	100 meter	150 meter	100 meter	-
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	5 min	-	5 min	-

Dag 6

Idem als dag 5, maar je wordt gestimuleerd om meerdere malen te gaan fietsen en te wandelen.

Vandaag mag je samen met de kinesist ook 1 trap bestijgen. (Beperkt tot een halve tussenverdieping).

Conditietrainingen				
Dag 6	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	150 meter	250 meter	250 meter	1/2 verdiep
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	5 min	5 min	5 min	-

Dag 7

Tussen de 7^{de} en 10^{de} dag kunnen de meeste patiënten het ziekenhuis verlaten.

Bij mij was dit het geval op de 7^{de} dag.

Ik was hiervoor blij, maar tegelijkertijd nog heel ongerust en onzeker. Je zit met zoveel vragen, en thuis heb je geen verpleging of dokters en kan je je vragen niet onmiddellijk stellen.

Je gaat naar huis met een voorschrift voor 20 maal kinesitherapie-cardio-oefeningen. Het is de bedoeling dat je aan de opbouw van je conditie gaat werken. De kinesist leert je ademhalingsoefeningen aan, en bouwt de oefeningen met de dag op, o.a. door turnen, fitnessstoestellen enz.

Na een 6-tal weken na de operatie zal men je aanbevelen om een doorgedreven cardiotraining te volgen. Dat is 3 x per week een fitnesstraining van 1 uur, nl. fietsen, roeien, stappen, gewichten, kortom de bedoeling om je conditie fel te verbeteren en je zelfvertrouwen terug te winnen.

Je gaat ook naar huis met een aantal voorschriften voor bloedverdunners, bloeddrukverlagers, cholesterolverlagers, en ijzertabletten om op krachten te komen. (maar dit is voor iedereen verschillend of sommigen dienen nog bijkomende medicaties te nemen).

19-08-2011, 00:00 Geschreven door lhuybrechts

► Reageren (2)

12-10-2011

► Vanaf dag 74 na bypassoperatie

Dag 74

CARDIO TRAININGEN								
Dag 74		FIETS	SYNCR0	LIGFIETS	ROEIEN	STEP	TOP XT	Loopband
Bloeddruk bij aanvang	12/8							
Bloeddruk einde training	12/8							
Beginpols	98							
Gewicht	78,1							
Behaald gemiddeld vermogen (WATT)		93	107	103	-	-	-	2 min Level 8
Polsslag Op toestel		121	132	120	115	123	110	130

▶ Vanaf dag 76 na bypassoperatie

Dag 76

CARDIO TRAININGEN								
Dag 76		FIETS	SYNCRO	LIGFIETS	ROEIEN	STEP	TOP XT	Loopband
Bloeddruk bij aanvang	13/9							
Bloeddruk einde training	11/7							
Beginpols	82							
Gewicht	78,0							
Behaald gemiddeld vermogen (WATT)		94	68	90	-	-	-	2 min Level 8
Polsslag Op toestel		121	123	120	107	116	111	136

Ik kan stilaan beginnen stellen dat de conditietrainingen hun vruchten beginnen af te werpen.

IK VOEL ME BETER EN BETER.

Binnenkort kan je hier het vervolg lezen.

▶ Vanaf dag 8 na bypasoperatie

Dag 8 (na operatie en eerste dag thuis)

Je bent blij met je thuiskomst, maar tegelijkertijd wordt je ook wat door paniek overmeesterd.

Ik had bovendien pech dat mijn huisarts met vakantie was, en dat het weekend was.

De eerste 4 dagen had ik nood dat er thuis een arts op bezoek kwam om allerlei vragen te kunnen stellen en controles uit te voeren. Elke dag zag ik echter een andere arts.

Ik was er ook niet gerust in wat mijn longen betreft. Een arts in het ziekenhuis had me immers verteld dat ik nog een longscheurtje had (door opblazen van de longen) en dat er zich lucht tussen mijn longen en borstkas bevond.

Ik had een heel pak vragen die onbeantwoord bleven. Mocht ik de oefeningen met de TRIFLO ten volle uitvoeren of moest ik voorzichtig zijn. Was het longscheurtje zich aan het herstellen of moest ik nog eens een operatie ondergaan?

Ik voelde aan dat de verschillende huisartsen die op visite kwamen het ook niet zo goed wisten. De ene adviseerde, blijven oefenen, de andere adviseerde, stoppen met oefenen. Onzekerheid troef dus. Bvb. hoe lang moet ik stoppen met oefenen, en hoe lang duurt het vooraleer dit scheurtje hersteld is.

Conditietrainingen				
Dag 8	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	300 meter	300 meter	300 meter	1 verdiep
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-

Dag 9

Conditietrainingen				
Dag 9	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	340 meter	530 meter	530 meter (3,76 km/h)	1 verdiep
Fietsen in natuur	-	-	-	-

Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
----------------------	---	---	---	---

Dag 10

Conditietrainingen				
Dag 10	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	820 meter	820 meter 4,02 km/h	-	1 verdiep
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-

12-10-2011, 14:04 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (0)

▶ Vanaf dag 11 na bypassoperatie

Dag 11

Conditietrainingen				
Dag 11	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	660 meter	1020 meter	-	1 verdiep
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-

Dag 12

Conditietrainingen				
Dag 12	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	1017 meter	500 meter	-	1 verdiep
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-

Dag 13

Conditietrainingen				
Dag 13	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	1250 meter	500 meter	1 verdiep
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-

12-10-2011, 14:08 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (0)

▶ Vanaf dag 14 na bypassoperatie

Dag 14

Vanaf dag 14 mag je terug met de auto rijden en seks activiteiten terug opstarten.

Mijn huisarts raadde echter af om met de auto te rijden omwille van het feit dat je bij eventuele accidenten de AIRBAG tegen je borst zou kunnen krijgen wat heel nefas is voor je (open gezaagde) borstbeen.

Omdat ik tot op vandaag elke dag met de wagen vervoerd werd, was dus het probleem met de airbag ook heel de tijd aanwezig.

Ik besloot dus om een eerste keer tot in het centrum te rijden = 500 meter.

Met enige schrik (gaat bvb. de overbrugging niet openbarsten) werd de seks activiteit terug aangevat. Uiteraard werd dit aangevat op een zéér rustige manier.

Conditietrainingen				
Dag 14	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	1300 meter	500 meter	1000 meter (5,11 km/h)	1 verdiep
Fietsen in natuur	-	-	-	-

Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
----------------------	---	---	---	---

Dag 15

Er is het vermoeden dat het met de longen beter gaat, (na het longscheurtje) zodat ik vandaag mijn eerste afspraak heb met de kinesist (van in totaal 20 beurten).

De kiné beperkt zich tot ademhalingsoefeningen, lichte turnoefeningen, en 15 minuten op hometrainer op level 3 (= souplesse) fietsen.

Conditietrainingen				
Dag 15	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	1200 meter	1500 meter	-	1 verdiep
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	15 min	-

Dag 16

Conditietrainingen				
Dag 16	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	1400 meter	-	1500	1 verdiep
Fietsen in natuur	-	1,5 km à 12km/h	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-

12-10-2011, 14:11 Geschreven door lhuylbrechts
 ▶ Reageren (0)

Vanaf dag 17 na bypassoperatie

Dag 17

Conditietrainingen				
Dag 17	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	1840 meter	-	2 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	6 km	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	15 min Level 3	-

Dag 18

Vandaag hadden we een BBQ met de familie. (50 km met de auto rijden)

Ik ervaar dit nog als een inspanning. Had wat bang van de grote afstand. Ook omdat je heel dikwijls aan de verschillende familie je verhaal moet doen.

Na de BBQ, besloot ik om mijn partner met de auto te laten terug rijden. Ik ervaar dat bij inspanningen het borstbeen nog pijn doet en links en rechts wat steekjes geeft. (van schokken van de auto????).

De borststreek blijft een 'voos' gevoel geven. Er is een stuk borst dat precies niet van jouw lichaam is.

Er over wrijven doet pijn.

Conditietrainingen				
Dag 18	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	2600 meter Met terraspauze	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-

Dag 19

Conditietrainingen				
Dag 19	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	2100 meter	-	2000 meter 4,96 km/h	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	15 min 11 min Level 3	-	-

		4 min Level 4		
Andere activiteiten	-	Geharkt	-	-

Dag 20

Conditietrainingen				
Dag 20	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	3630 meter Aan 5,14 km/h		-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	5 km	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	15 min 5 km fietsen level 3 en waarvan 5 x 1 min. level 5 en 1 min. level 8	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

12-10-2011, 14:12 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (1)

▶ Vanaf dag 21 na bypassoperatie

Dag 21

Conditietrainingen				
Dag 21	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	1700 meter	-	3 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	15 min 5 km fietsen, op level 3, hartslag 90 en waarvan 6 x 1 min. level 5, hartslag 95 en 2,5 min. level 8 hartslag 115. na ademhaling oefeningen 73	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

Dag 22

Conditietrainingen				
Dag 22	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	turnen	-	-	-

Dag 23

Conditietrainingen				
Dag 23	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	turnen	-	-	-

12-10-2011, 14:14 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (0)

▶ Vanaf dag 24 na bypassoperatie

Dag 24

Ik besluit met Caravan naar Limburg te trekken zo'n 130 km, om daar te gaan revalideren zoals wandelen en fietsen.

Iedereen verklaart me zot hoewel ik me goed voel en besloten had om dit op rustig tempo te doen.

Eens ik aan het rijden was ging het goed, maar een soort paniekaanval maakte me wat onzeker. Ik werd namelijk toch wat bang dat ik het niet zou aankunnen door niet naar de raad van de mensen te luisteren...

De rit verliep echter vlekkeloos en onderweg heb ik een picknick gehouden, en bij aankomst ben ik even wat gaan rusten, uit voorzorg, hoewel de conditie goed was...

Conditietrainingen				
Dag 24	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	2000 meter	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	Caravanrit 115 km	-	-	-

Dag 25

Deze morgen 2 km gewandeld aan 4,5 km/h in heuvelachtig gebied.

Bij een klim deed mijn borst wat pijn, en het is een altijd weerkerende vraag, is dit hartpijn, pijn aan het borstbeen/ribben of spieren weefsel en zenuwen die zich aan het herstellen zijn...

Deze middag fietstocht van 2 x 3,5 km en halverwege een steile brug.

Ook hier weerkerende vraag kan ik niet in het rood gaan, kan de overbrugging niet openscheuren door de druk

Door deze gedachten ga je uit schrik gas terug nemen, wat misschien onnodig is...

Conditietrainingen				
Dag 25	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	2000 meter	-	2300 meter Aan 4,5 km/h	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	6 km	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

Dag 26

Af en toe doet je borst nog wel pijn, enerzijds bij hoesten of niezen, anderzijds een moeilijk te beschrijven pijn.

De omgeving van je borst voelt voos aan, maar soms voel je een steekje of iets knagen.

Zijn dit mijn longen, hart, of is het herstel van zenuwen of huid e.d.

Deze nacht was er even paniek, ik had een knagend of iets samentrekkend gevoel.

Je hoort soms van hartlijders dat ze ook iets knijpend voelen. Tegelijkertijd was ik opgewonden over mijn chef die me op het einde van mijn carrière opzij heeft gezet ondanks goede cijfers.

Ik werd even bang dat deze opwinding en knagend gevoel voor een hartinfarct zou kunnen zorgen.

Gezien mijn hartslag in rust gemiddeld 56 is, besluit ik om nog maar een half pilletje atenolol te nemen. (atenolol verlaagt immers de hartslag).

Conditietrainingen				
Dag 26	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	3200 meter	-	2900 meter Aan 4,5 km/h	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	1,5 km bij heuvels hartslag 100, op taverne terras 50	-	-

Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

▶ Vanaf dag 27 na bypassoperatie

Dag 27

Conditietrainingen				
Dag 27	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	3500 meter tijdens wandelen heuvelachtig hartslag tussen 70 en 92, in rust 59	-	2000 meter Aan 4,5 km/h	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	10 km tijdens fietsen hartslag rond 80, bij 3 heuvels tot 110	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

Dag 28

Conditietrainingen				
Dag 28	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	2000 meter	-	4000 meter	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

Dag 29

Goed opgewonden door mail van **Dany LENAARTS**, een personeelsmedewerker van mijn bedrijf die CV vroeg. (omdat ik in mijn vorige functie werd opzij gezet, en men voor mij een nieuwe job zou zoeken binnen het bedrijf. Ik was opgewonden omdat men na 40 jaar dienst nog een CV durft te vragen.

Door deze opwinding die wel een 3-tal uren aanhield kreeg ik schrik of gedachten zoals "seffens krijg ik hier nog een hartinfarct OF stop snel met die stress of straks slippen je aders weer terug toe...."

Als ik 's morgens op sta voelt mijn borst nog steeds stijf aan alsof er een stijve onsoepele plaat op ligt

Als ik moet niezen, moet ik ook nog steeds mijn borst vasthouden om pijn te vermijden.

In de brief v.d. Cardioloog aan Kinesist las ik dat hartritme onder 122 moet blijven bij inspanningen.

Het probleem is echter dat ik ook al in de natuur ga fietsen en daarbij korte heuvels tegen kom vergelijkbaar met brug over kanaal.

Dankzij een geleende hartslagmeter stel ik boven op de heuvel 125 als hartslag vast.

Ik vraag me af "wat indien men niet over dit apparaat beschikt "

Ook, is er gevaar als je boven 122 gaat?

Ook, na hoeveel weken mag je opvoeren boven 122?

Je blijft met zoveel vragen zitten, waar maar geen antwoord op komt.

Uiteraard ga ik elke dag onder de douche, maar de eerste 30 dagen meed ik het om over mijn borst te wrijven. Dat was steeds te pijnlijk of gevoelig. Maar vandaag heb ik er voor het eerst licht over gewreven en gewassen. Deze borstplek voelt wel heel raar aan.

Door doorgesneden huid, zenuwen of wat dan ook voelt deze plek ongevoelig of raar aan. precies of deze plek behoort niet tot uw lichaam.

Conditietrainingen				
Dag 29	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening

Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	6,5 km bij heuvels vergelijkbaar met brug over spoorweg ging hartslag naar 125	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	bij een hazenslaapje hartslag 46 (komt door atenolo)	-	-

12-10-2011, 14:17 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (0)

▶ Vanaf dag 30 na bypassoperatie

Dag 30

Soms ben ik nog wel eens onzeker. bvb vandaag maakte ik met de auto een tripje en bij het rondkijken en zoeken naar een parking was ik precies een milliseconde duizelig.

Komt dit door mijn bril met overgangsglas die een draainisje veroorzaakt of is het toch nog een probleem met hart. De ganse shoppingmiddag bleef ik hierover piekeren.

Conditietrainingen				
Dag 30	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	10 km bij heuvels vergelijkbaar met brug over spoorweg ging hartslag naar 110	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

1 MAAND NA OPERATIE

Dag 31

Gisterenavond toen ik pas in bed lag kreeg ik wat steken in de borststreek.

Gelukkig kwam het meer aan de rechterkant voor dan in de hartstreek

Maar vanwaar komt deze pijn? Tijdens de dag geforceerd bij wandelen of fietsen? Er is niemand die je begeleidt of zegt waar je grenzen liggen.

Er is ook niemand die je zegt dat pijn of steken in je borststreek na 1 maand nog steeds normaal is, of niemand vertelt wat die pijn precies is.

Kortom, je bent misschien ongerust om niets

Conditietrainingen				
Dag 31	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	4000 meter	4300 meter	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	7 km	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	in rust hartslag 55	-	-

Dag 32

Conditietrainingen				
Dag 32	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	4750 meter	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-

Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

12-10-2011, 14:19 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (0)

▶ Vanaf dag 33 na bypassoperatie

Dag 33

Conditietrainingen				
Dag 33	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	7 km	24 km (Halfweg een terras) Gemiddelde hartslag was 83	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

Dag 34

Conditietrainingen				
Dag 34	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	15 min gestart level 4, 3x level 6 gedurende 1 min., 1 x level 5, en soms terug naar 3, omdat hartslag tussen 100 en 112	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

Dag 35

Ik stel vast dat ik tijdens een hoestbui minder naar mijn borstbeen grijp, m.a.w. dat is het signaal dat de ribben aan het herstellen zijn.

Bij het ontwaken deze morgen voelde mijn borst echter aantal als een stijve plaat....

Conditietrainingen				
Dag 35	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	15 min gestart level 4, 6x level 6 gedurende 1 min., 2 x level 7, hartslag eerst 80, daarna tussen 100 en 105	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

Dag 36

Rustdag, geen trainingen

12-10-2011, 14:20 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (0)

▶ Vanaf dag 37 na bypassoperatie

Dag 37

Conditietrainingen				
Dag 37	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	25 km	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

Dag 38

Conditietrainingen				
Dag 38	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	15 min gestart level 5, 3 x level 6 gedurende 1 min., hartslag eerst 100, daarna tussen 115 en 120	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

Dag 39

Conditietrainingen				
Dag 39	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	2000 meter	-	2000 meter	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

12-10-2011, 14:22 Geschreven door lhuybrechts
▶ Reageren (0)

▶ Vanaf dag 40 na bypassoperatie

Dag 40

Bij de start van de cardiale revalidatie diende ik eerst een test te ondergaan en hier kwam toch een eigenaardigheid aan het licht.

De arts stelde in de door mij bijgehouden statistieken vast dat ik een redelijk lage hartslag had in rust, nl. rond. 50-55.

Ik vertelde de arts dat dit vermoedelijk kwam door de medicatie atenolol, een bèta blokker, die ik al 10 jaar inneem.

Deze medicatie zorgt voor een vertraagde hartslag, maar wat meer is, ik vrees al een tijd dat dit geen goed medicament is.

Mijn euro is enkele maanden geleden gevallen toen familie vertelde dat hij een pacemaker moest laten plaatsen en dat dit aan het licht kwam door overmatig zweten.

Welnu, al jaren word ik geconfronteerd met nachtzweten. Soms is mijn hoofdkussen klets nat.

In rust, bij tv kijken ging mijn hartslag soms naar 45, soms wel eend naar 38.

Dus s nachts moet dat vermoedelijk nog lager zijn.

Toen onlangs de cardioloog advies gaf om atenolol slechts ieder over andere dag te nemen indien hartslag onder 60 gaat. Omdat dit het geval is, neem ik nu maar een half pilletje.

Ik hoorde ook vertellen dat Atenolol de adrenaline plat legt, vandaar vorige zondag zo n zenuwachtig gevoel....

Conditietrainingen				
Dag 40	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)

Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	15 min gestart level 5, op 7 min 2 min level 6 , hartslag eerst 100, daarna na level 6 steeds rond 120	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

Dag 41

Conditietrainingen				
Dag 41	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

Dag 42

Mijn Kinesist laat me tegenwoordig op zijn fitness toestellen gewichtheffen of armspiertrainingen uitvoeren

Weliswaar op een lage stand gewichten of weerstand MAAR ik weet niet of dit nu al een goed idee is.

Ik krijg nl regelmatig steekjes in mijn borststreek of s morgens bij opstaan is borst heel voos of stijf aanvoelend

Conditietrainingen				
Dag 42	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

12-10-2011, 14:23 Geschreven door lhuylbrechts
 ▶ Reageren (0)

▶ Vanaf dag 43 na bypassoperatie

Dag 43

Conditietrainingen				
Dag 43	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	5400 meter	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

Dag 44

Conditietrainingen				
Dag 44	voormiddag	namiddag	avond	Trapoefening
Wandelen	-	-	-	1 verdiep(en)
Fietsen in natuur	-	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	15 min max pols 125, gestart 95, 10 min level 5, 5 min level 6. gem vermogen 96 watt	-	-
Andere activiteiten	-	-	-	-

▶ **Vanaf dag 45 na bypassoperatie**

Dag 45

Vandaag gestart met de Cardio trainingen in het Middelheim ziekenhuis, 3 x per week 1 uur fitness, ongeveer 3 maanden.

Bij deze trainingen wordt je conditie vooraf gemeten via een test met een hart- en longonderzoek, en deze wordt maandelijks opgevolgd.

Bij elke fitnessstraining wordt ook je bloeddruk vooraf genomen, en ook na de training.

CARDIO TRAININGEN							
Dag 45		FIETS	SYNCRO	LIGFIETS	ROEIEN	STEP	TOP XT
Bloeddruk bij aanvang	13/8,5						
Bloeddruk einde training	12/8						
Beginpols	95						
Gewicht	77						
Behaald gemiddeld vermogen (WATT)		56	46	98	-	-	-
Polsslag Op toestel		120	136	116	116	105	107

Dag 46

Dag 46	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	-	-
Fietsen in natuur	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	bij kiné 15 min fietsen aan max pols 125, gestart 95, 10 min level 5, 4 min level 6. en 2 min level 7 . gem vermogen 98 watt	-
Andere activiteiten	-	15 minuten bij kiné turnoefeningen bij kiné	-

▶ **Vanaf dag 47 na bypassoperatie**

Dag 47

CARDIO TRAININGEN							
Dag 47		FIETS	SYNCRO	LIGFIETS	ROEIEN	STEP	TOP XT
Bloeddruk bij aanvang	13/8						
Bloeddruk einde training	11/7						
Beginpols	77						
Gewicht	78,6						
Behaald gemiddeld vermogen		109	104	109	-	-	-

(WATT)							
Polsslag Op toestel		120	131	124	115	108	88

Vandaag naar Antwerpen gefietst 2 x 12 km.

Na een terrasje en de herstart om terug huiswaarts te rijden voelde ik iets in de hartstreek.

Het probleem hierbij is dat je niet weet of het je hart is, of een pijn van het herstellen van de borst streek.

Ik vrees dat we met die onzekerheid nog een tijd moeten leren leven.

Een andere vraag is of ik me niet aan het forceren ben.

3 dagen cardiotraining, 3 dagen kinesist, tussendoor nog fietsen???

Waar ligt de grens?

Dag 47	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	-	-
Fietsen in natuur	-	-2 x 12 km gefietst	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-

Dag 48

Dag 48	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	-	-
Fietsen in natuur	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	bij kiné 15 min fietsen aan max pols 135, gestart pols 100, 10 min level 5, 5 min level 6. gem vermogen 98 watt	-
Andere activiteiten	-	15 minuten bij kiné turnoefeningen	-

12-10-2011, 14:28 Geschreven door lhuybrechts
[Reageren \(0\)](#)

Vanaf dag 49 na bypassoperatie

Dag 49

CARDIO TRAININGEN							
Dag 49		FIETS	SYNCRO	LIGFIETS	ROEIEN	STEP	TOP XT
Bloeddruk bij aanvang	14/8						
Bloeddruk einde training	11/7						
Beginpols	95						
Gewicht	78,2						
Behaald gemiddeld vermogen (WATT)		76	107	77	-	-	-
Polsslag Op toestel		120	141	122	128	103	105

Dag 50

Geen conditietrainingen

Sinds 2 weken cursus dreamweaver aangevat.

Ook de dagen worden goed gevuld met allerlei activiteiten zoals auto wassen, boodschappen, bezoeken aan kleinkinderen die wat verder af wonen.

Garagepoort schilderen

De borstpijn begint nu ook goed af te nemen. Je kunt er al eens over wrijven, drukken, steviger aanraken enz.

Tijdens turnoefeningen bij kinesist komen nu ook armspreidingen aan bod, voorzichtig weliswaar, zodat de borst al eens open gerekt wordt.

Bij het ontwaken durf ik me nu voluit uitrekken wat deugd kan doen.

Dag 51

☺ s morgens soms hoge hartslaggevoel, maar de hartslag is normaal☺.. raar☺. Dit gevoel al meermaals ☺s morgens gehad☺.

Als ik het horrorverhaal van mijn werkgever aan mijn familie of vrienden vertel, (enkele maanden geleden werd ik als chef van een afdeling op een rare manier opzij gezet) dan begint heel mijn borststreek pijn te doen. Niet mijn hart, maar een ganse streek waar zenuwen, huid werd beschadigd door de operatie, of de streek die nog regelmatig voos aanvoelt.

Dus blijkbaar geeft stress een pijn op de borststreek op de zone die werd open gesneden.

Dag 51	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	-	-
Fietsen in natuur	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	bij kiné 15 min fietsen aan max pols 135, gestart pols 80, 15 min level 6, gem vermogen 108 watt	-
Andere activiteiten	-	15 minuten bij kiné turnoefeningen	-

12-10-2011, 14:29 Geschreven door lhuybrechts
▶ Reageren (0)

▶ Vanaf dag 52 na bypassoperatie

Dag 52

Geen conditietrainingen

Borst voelt bij ontwaken weer aan als een stijve schijf van 2 cm die op mijn borst ligt en wat in de weg zit.

Gisteren te zware fitness gedaan bij de kiné? Mogelijk het unica toestel? (spieroefening toestel voor armen en benen.

Sinds ik atenolol niet meer neem is het nachtzweeten opgehouden waarbij mijn hoofdkussen drijfnat was.

Vermoedelijk ging mijn hartslag s ☺nachts tot 35 wat zweeten veroorzaakt, maar ook levensgevaarlijk is.

Atenolol is een bètablokker tegen hoge bloeddruk.

Dag 53

CARDIO TRAININGEN							
Dag 53		FIETS	SYNCRO	LIGFIETS	ROEIEN	STEP	TOP XT
Bloeddruk bij aanvang	12,5/8						

Bloeddruk einde training	12/9						
Beginpols	84						
Gewicht	78,1						
Behaald gemiddeld vermogen (WATT)		86	112	89	-	-	-
Polsslag Op toestel		121	129	120	120	116	104

Dag 54

Dag 54	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	-	-
Fietsen in natuur	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	bij kiné 15 min fietsen aan max pols 120, gestart pols 80, 15 min level 5, gem vermogen 103 watt. nadien 12 min op step-fitnessstoestel level 4, en arm en beenspieroefeningen op unica toestel	-
Andere activiteiten	-	15 minuten bij kiné turnoefeningen	-

12-10-2011, 14:31 Geschreven door lhuybrechts
 Reageren (0)

Vanaf dag 55 na bypassoperatie

Dag 55

Dag 55	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	5000 meter	-
Fietsen in natuur	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	bij kiné 15 min fietsen aan max pols 125, gestart pols 90, 15 min level 5, gem vermogen 101 watt. nadien 4 min op step-fitnessstoestel level 4, en arm en beenspieroefeningen op unica toestel	-
Andere activiteiten	-	15 minuten bij kiné turnoefeningen	-

Dag 56

		CARDIO TRAININGEN					
Dag 56		FIETS	SYNCRO	LIGFIETS	ROEIEN	STEP	TOP XT
Bloeddruk bij aanvang	13/8,5						
Bloeddruk einde training	12/7						
Beginpols	81						
Gewicht	78,7						
Behaald gemiddeld vermogen (WATT)		101	97	101	-	-	-

Polsslag Op toestel		127	125	122	113	117	110
------------------------	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

De borst doet toch nog flink wat pijn en geeft steken na grotere inspanningen.

Bvb. Zoals vandaag, eerst caravan inladen, dan 125 km rijden met caravan, dan caravanplaats innemen, water en elektriciteit aansluiten, voortent opzetten enz.

Dan voelt het aan als een dikke borstplaat, heel voos.

Deze week hetzelfde gevoel na gazon afrijden of na schilderen garagepoort.

Dag 56	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	-	-
Fietsen in natuur	-	21 km gefietst	-
Fietsen bij kinesist	-	bij kiné 15 min fietsen aan max pols 125, gestart pols 90, 15 min level 5, gem vermogen 101 watt. nadien 4 min op step-fitnessstoestel level 4, en arm en beenspieroefeningen op unica toestel + turnen	-
Andere activiteiten	-	-	-

12-10-2011, 14:32 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (0)

▶ Vanaf dag 57 na bypassoperatie

Dag 57

Dag 57	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	-	-
Fietsen in natuur	-	18 km gefietst	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-

Dag 58

Vandaag bezorgt en onzeker over mijn bloeddruk.

Ik ben met vakantie en mijn bloeddruk was deze morgen 16,2 op 8

Heel dag schrik gehad

Dag 58	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	8 km stadswandeling	-
Fietsen in natuur	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-

Dag 59

Deze morgen was de bloeddruk nog steeds 15,8.

Ik besloot maar eens goed te gaan fietsen. Ik weet ondertussen dat de bloeddruk na sport telkens is gedaald.

En inderdaad, vanavond een bloeddruk van 13 op 8

Dag 59	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	2000 meter	-
Fietsen in natuur	-	35 km gefietst	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-

12-10-2011, 14:34 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (1)

▶ Vanaf dag 60 na bypassoperatie

Dag 60

Dag 60	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	2000 meter	-
Fietsen in natuur	-	35 km gefietst	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-

Dag 61

Dag 61	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	-	-
Fietsen in natuur	-	7 km gefietst	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-

Dag 62

Dag 62	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	-	-
Fietsen in natuur	-	26 km gefietst	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-

12-10-2011, 14:36 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (0)

▶ Vanaf dag 65 na bypassoperatie

Dag 65

Dag 65	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	-	-
Fietsen in natuur	-	24 km gefietst Pols gemiddeld 125 Hoogste pols 125	-
Fietsen bij kinesist	-	-	-
Andere activiteiten	-	-	-

CARDIO TRAININGEN							
Dag 65		FIETS	SYNCRO	LIGFIETS	ROEIEN	STEP	TOP XT
Bloeddruk bij aanvang	12/7						
Bloeddruk einde training	13/8,5						
Beginpols	78						
Gewicht	79,3						
Behaald							

gemiddeld vermogen (WATT)		97	80	97	-	-	-
Polsslag Op toestel		123	118	127	107	118	100

Dag 66

Dag 66	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-		-
Fietsen in natuur	-		-
Fietsen bij kinesist	-	bij kiné 15 min fietsen aan max pols 132, gestart pols 80, van level 4 naar 7 en afbouw naar 5 - vermogen 103 watt. nadien 4 min op step-fitnessstoestel level 4, en arm en beenspieroefeningen op unica toestel + turnen	-
Andere activiteiten	-	-	-

12-10-2011, 14:37 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (1)

▶ Vanaf dag 67 na bypassoperatie

Dag 67

CARDIO TRAININGEN							
Dag 67		FIETS	SYNCRO	LIGFIETS	ROEIEN	STEP	TOP XT
Bloeddruk bij aanvang	13/8						
Bloeddruk einde training	12/8						
Beginpols	101						
Gewicht	77,3						
Behaald gemiddeld vermogen (WATT)		61	44	87	-	-	-
Polsslag Op toestel		119	132	124	128	127	119

Dag 68

Dag 68	voormiddag	namiddag	avond
Wandelen	-	-	-
Fietsen in natuur	-	-	-
Fietsen bij kinesist	-	bij kiné 15 min fietsen aan max pols 131, gestart pols 80, ganse 15 min level 6 - vermogen 109 watt. nadien 8 min op step-fitnessstoestel level 4, en arm en beenspieroefeningen op unica toestel + turnen + 5 min looptoestel waarvan 2 x 1 min lopen level 7,5	-
Andere activiteiten	-	-	-

gemiddeld vermogen (WATT)		93	107	103	-	-	-	2 min Level 8
Polsslag Op toestel		121	132	120	115	123	110	130

22-02-2012, 19:28 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (0)

Vanaf dag 76 na bypassoperatie

Dag 76

CARDIO TRAININGEN								
Dag 76		FIETS	SYNCRO	LIGFIETS	ROEIEN	STEP	TOP XT	Loopband
Bloeddruk bij aanvang	13/9							
Bloeddruk einde training	11/7							
Beginpols	82							
Gewicht	78,0							
Behaald gemiddeld vermogen (WATT)		94	68	90	-	-	-	2 min Level 8
Polsslag Op toestel		121	123	120	107	116	111	136

Ik kan stilaan beginnen stellen dat de conditietrainingen hun vruchten beginnen af te werpen.

IK VOEL ME BETER EN BETER.

Andere activiteiten : 10.000 stappen in Beveren

Dag 77

Bij verhuis van vriend : 50 keer trap op en af van en naar 1^{ste} verdieping op 1 uur

Ik was toch wat ongerust of ik niet in overdrive of overmoedig ben. Hierdoor had ik wat last in de borststreek.

Niet mijn hart maar de herstellende voze borststreek (zenuwbanen, huid, en alles wat doorgesneden is.

Dag 81

2 uur tuinwerk, o.a. spitten aan pils 135

Dag 82

Tijdens gesprekken met mijn partner met als onderwerp wat we de eerstvolgende dagen en weken allemaal nog moesten doen van karweitjes kwam ik onbewust tot de vaststelling dat het even niet te overzien was.

Dit wreekte zich ook fysiek want plots kreeg ik een soort kramp of pijn op mijn borst.

Ik vermoed dat het geen hartpijn was, maar wel in de streek die doorgesneden is.

Heeft iemand hier een verklaring voor?

22-02-2012, 19:30 Geschreven door lhuybrechts
 ▶ Reageren (0)

Vanaf dag 83 na bypassoperatie

Dag 83

Borstpijn.

Door vermoeidheid? Eerst cardiotraining, dan 2 uur in tuin werken (gras afrijden en spitten) soms aan hartslag van 135), nadien stofzuigen...

Vanwaar komt die borstpijn?

Dag 85

Het littekenweefsel in de borststreek blijft af en toe pijn doen.

Ook bij stress, bvb mijn partner is verwickeld in een familievete, en omdat ik me dat wat aan trek doet mijn borststreek pijn.

De dokter zegt dat dit pijn doet omdat ze een hoofdader als overbrugging hebben gebruikt. Het littekenweefsel kan daardoor meer pijn doen maar zou ooit moeten verdwijnen.

Sporten helpt.

Goed nieuws bij de fietstest, inclusief mondbit dat longen en zuurstof meet, bij de Cardioloog.

De uitslag was schitterend.

200 watt vermogen, tegenover 1 maand geleden 125 watt.

Het Max wat je kan bereiken is 225 gemiddelde.

Dag 86

5 km gewandeld

Dag 88

5 km gewandeld

Dag 91

Start met joggen : in park, 1 min wandelen, 1 min joggen, 1 min wandelen, 1 min. joggen, 1 min wandelen, 1,15 min joggen. hoogste hartslag 135

Dag 94

5 km gewandeld in Ardennen (berg op en af)

Dag 97

6 km gewandeld in Ardennen (berg op en af)

Dag 98

7,5 km gewandeld in Ardennen (berg op en af)

Dag 99

1 min wandelen, 1 min lopen x 5. + 5 minuten turnen

Hey, goed nieuws. Ik heb minder pijn in de borststreek of ik krijg minder steken.

Zou het littekenweefsel zich dan toch aan het herstellen zijn?

Gisteren zat ik nog te stoefen dat ik nog zo weinig last had in de borststreek.

Sinds gisteravond heb ik terug last.

Mijn borst voelt aan als een ambetante voze stijve plaat.

Ik pieker dan dat er met mijn hart misschien toch nog wat mis is.

Als ik het iets positiever bekijk of analyseer komt de pijn of stijfheid misschien wel van het turnen gisteren ochtend. Ik heb toen wat strekkingen uitgevoerd.

Dag 100

5 km gewandeld in Ardennen (berg op en af)

Dag 101

9 km gewandeld in Ardennen (berg op en af)

De stijfheid of druk op mijn borst blijft aanhouden. Wat is dat toch?

Geforceerd van turnen eergisteren of van vermoeidheid want ik verblijf een week in de Ardennen en doe hier elke dag (berg) wandelingen tussen 5 en 10 km.

Zou al dat geschok voor de druk in mijn borststreek zorgen. ?

Ik vermoed dat mijn hart in orde is want ik klim vlot de hellingen op. M.a.w. ik voel niet die steken of hartpijn zoals voor de operatie.

Maar vanwaar komt die stijfheid of druk op borst dan?

Dag 102

11 km gewandeld in Ardennen (berg op en af)

Dag 103

7,5 km gewandeld in Ardennen (berg op en af)

Dag 104

9 km gewandeld in Ardennen (berg op en af)

Dag 105

13,5 km gewandeld in Ardennen (berg op en af)

Deze week had ik nogal wat stress.

Deze week had ik weer enorm veel last van,

ik noem het "een pijnlijke grote voze plaat " mijn borststreek.

Dit maakt me ongerust. Waarom duikt die pijn telkens terug op. Komt deze pijn door stress?

Oei en stress kunnen onze aders doen dichtslibben???

22-02-2012, 19:32 Geschreven door lhuybrechts

► Reageren (0)

► Vanaf dag 107 na bypassoperatie

Dag 107

Deze week ben ik naar een informatie avond geweest omtrent de werking van het hart en wat er zoal kan mislopen.

Na afloop vroeg ik aan de cardiologe of het normaal was dat ik in de borststreek regelmatig een sluimerende vervelende pijn voel.

Zij vond dat niet abnormaal omdat je niet wilt weten hoe je borststreek er uit ziet tijdens een bypassoperatie.

De cardiologe vind het dus normaal dat je er vele maanden last van hebt.

Raar, want door deze geruststellende woorden pieker ik er minder over, en eerlijk gezegd voel ik de volgende weken nauwelijks iets.

22-02-2012, 19:38 Geschreven door lhuybrechts

► Reageren (2)

19-06-2014

► Vanaf dag 108 na operatie tot 3 jaar later en einde blog

Dag 176 na de operatie

Een week geleden dook een sluimerende pijn ineens weer op in de borststreek. Ik vermoed dat ik er een 6-tal weken geen last van heb gehad.

De borststreek voelt hierbij ambetant voos aan, en als ik er op druk doet iets in mijn borst ook pijn. Het lijkt of er ergens een ontsteking zit.

enfin, de pijn is niet constant aanwezig.

Bij de eerste stappen uit mijn bed deze morgen voel ik dan weer iets in de borststreek.

Na wat kleine ochtendrituelen voel ik dan niets meer. Raar.....

Dag 186 na de operatie

Uitslag 7 maanden na operatie, controle bypass operatie fit-test 123 %, terwijl normale mens 80 %

200 watt vermogen aan Max hartslag 162.

Advies, bij sport hartslag op Max 140, wat hoger mag maar niet te lang in het rood.

Er zijn nog wel klachten van pijn in de borststreek.

Deze komen ofwel van de botten die minder aan elkaar vastgroeien,

ofwel, men heeft voor de bypass een hoofdader uit de borst genomen die in zéér goede conditie was. Dat betekent ergens een verlies, maar zeker geen zuurstofgebrek.

na één jaar zou op de verlies-plaats andere aderen moeten overgenomen hebben.

Dag 192 na de operatie

De laatste dagen is de pijn in de borststreek wat getemperd.

Ik heb nu een home-trainer gekocht waarop ik dagelijks een half uur fiets, met een vermogen tussen 100 en 160 watt, en een max. hartslag van 130.

3 jaar later, na de operatie, en afsluit van deze blog

We zijn nu 3 jaar later, en het gaat nog steeds goed met mijn hart en met mijn aders. De conditie is nog steeds uitstekend, dank zij 5 dagen per week elke ochtend 35 minuten op de hometrainer, waarbij ik het aantal watt afwisselend verhoog en verlaag, maar geregeld opdrijf tot 190 watt en mijn hartslag laat stijgen tot in mijn geval een 145 slagen per minuut.

Je hartslag de hoogte injagen tot maximum 150 à 160, gezien onze leeftijd (formule = 220 verminderd met de leeftijd) is naar het schijnt uitstekend om NATUURLIJKE bypassen te creëren. Stel dat je aders toch ergens toe slippen, dan verwijden de (vele resterende) fijne adertjes, dank zij je sportinspanningen. Door de verwijding nemen zij de rol van de toe geslipte aders over.

Bewegen en sporten is dus zéér belangrijk, en als ik al eens niet op de hometrainer zit, dan ga ik soms 12 km wandelen. Ik heb een fantastische website ontdekt, nl. www.marching.be waar je dagelijks mooie wandelingen voorgeschoteld krijgt, gaande van 4 km tot 42 km. Ik ga ook geregeld in de natuur fietsen, soms wel tot 70 km.

Er is bij mij slechts één probleem. Geregeld voel ik nog iets in de borststreek. Wat precies is niet te verklaren of uit te leggen. Soms beschrijf ik het als een voze plaat, soms zenuwpijnen, vervelende steekjes, een ambetant gevoel. Ik kan er geen zinnige beschrijving aan geven. Cardiologen verklaren het dat het vervelende gevoel komt door de zenuwbanen die bij de operatie werden door gesneden.

Ik noem het ook wel eens mijn stress-plek. Zoals in de volksmond sommigen zeggen "ik voel het aan mijnen kouden teen". Wel zo voel ik bij stress het in mijn borststreek, maar dan wel niet de pijn die ik voelde van voor de operatie.

En dat maakt het nu zo juist heel moeilijk, dat onderscheid. Als ik iets voel in de borststreek is het steeds aftasten: "Is het nu die pijn van voor de operatie en de toe geslipte aders, OF is het de pijn of stressplek van de doorgeknipte zenuwbanen". Soms ligt dat gevoel dicht bij elkaar.

En wat nog vervelender is, een tijd geleden had ik ook wat pijn of een vervelend gevoel in de borststreek, en toen ik toch echt wat paniekerig naar de dokter ging, stelde die maagklachten vast. Een oprisping van de maag. Naar het schijnt ligt die pijn heel dicht bij de pijn die je voelt bij hartproblemen.

Kortom, niet steeds panikeren, het kan dus ook je maag zijn.

Bij deze operatie van 3 jaar geleden, heb ik ook altijd moed geput uit het feit dat mijn vader op zijn 57ste ook 3 overbruggingen heeft gehad. We zijn nu 30 jaar later en hij leeft nog steeds, (zij het met andere opduikende kwalen...)

Ik herinner mij dat hij 30jaar geleden na zijn operatie ook heel veel ging fietsen, en nu hij 5 x per week naar een zorgcentrum gaat, hoor ik dat hij dagelijks nog 4 km op de hometrainer zit, en op de zogenaamde roeiboot ook wat bewegingen uitvoert.

Ik heb besloten om deze website nu niet meer aan te vullen. Er is mijn inziens stof genoeg, en ik wil graag dit hoofdstuk wat loslaten. Ik hoop met mijn informatie veel mensen in deze situatie geholpen te hebben.

Blijf er in geloven, blijf sporten, blijf bewegen (hoe minimaal je ook kan natuurlijk, want iedereen kan gezien zijn gestel niet zo maar fietsen of wandelen), en natuurlijk let wat op je voeding en neem geregeld je pilletjes die voor ons noodzakelijk zijn. (pilletjes tegen hoge bloeddruk, cholesterol, en bloedverdunner)

Veel geluk en een mooie toekomst wens ik je.

Ludo Huybrechts

19-06-2014, 00:00 Geschreven door lhuybrechts

► Reageren (3)

Tags: bypass operatie, operatie kransslagaders, overbruggingen, hartproblemen



JavaScript

Blog tegen de regels? Meld het ons!

Gratis blog op <http://blog.seniorennet.be> - SeniorenNet Blogs, eenvoudig, gratis en snel jouw eigen blog!

