

Trainingsschema respiratoire revalidatie

Wanneer je komt revalideren bij Reva Tabor, maken we een individueel trainingsschema. Dit schema wordt opgesteld op basis van een eventuele inspanningsproef, longfunctie en symptomen. Voor we starten met trainen plannen we eerst een intake afspraak, om al deze zaken samen te bespreken en een optimale aanpak te bekomen. Afhankelijk van de oorzaak van de verminderde inspanningscapaciteit, worden er andere accenten gelegd in het revalidatieprogramma. De basis zal meestal bestaan uit inspanningstraining op de hometrainer en loopband, aangevuld met krachtoefeningen en indien nodig ook lenigheidsoefeningen en ademhalingskinesithapie. Tijdens de training houden we verschillende parameters in de gaten, zoals de zuurstofsaturatie en symptomen van kortademigheid en vermoeidheid. Hier vind je een voorbeeld van een trainingsprogramma.

Resultaten fietsproef

Maximale wattage:

Hartslag:

Zuurstofsaturatie: rust: maximaal:

Borg dyspnee:

Test gestopt omwille van:

Resultaten 6 minuten wandeltest

Afstand:

Snelheid: km/u

Zuurstof: voor: na:

Longfunctie:

Test gestopt omwille van:

Longfunctie:

UITHOUDING

Fiets

Parameters in rust	Hartfrequentie Borgscore Zuurstofsaturatie	Hartfrequentie Borgscore Zuurstofsaturatie	Hartfrequentie Borgscore Zuurstofsaturatie
Duur	10 minuten Of 2x5 minuten Of 5x2 minuten	10 minuten Of 2x5 minuten Of 5x2 minuten	10 minuten Of 2x5 minuten Of 5x2 minuten
Intensiteit Parameters	60% Wmax= HR Saturatie Borg	60% Wmax= HR Saturatie Borg	60% Wmax= HR Saturatie Borg
Duur	10 minuten Of 2x5 minuten Of 5x2 minuten	10 minuten Of 2x5 minuten Of 5x2 minuten	10 minuten Of 2x5 minuten Of 5x2 minuten
Intensiteit Parameters	75% max snelheid= HR Saturatie Borg	75% max snelheid= HR Saturatie Borg	75% max snelheid= HR Saturatie Borg
Duur	1 x 2 minuten Of 2 x 1 minuut	1 x 2 minuten Of 2 x 1 minuut	1 x 2 minuten Of 2 x 1 minuut
Intensiteit Parameters	4-6 op Borg schaal HR Saturatie Borg	4-6 op Borg schaal HR Saturatie Borg	4-6 op Borg schaal HR Saturatie Borg

Loopband

Steps

KRACHT1 à 2 oefeningen
bovenste ledematen1 à 2 oefeningen
onderste ledematen

Parameters in rust	Hartfrequentie Borgscore Zuurstofsaturatie	Hartfrequentie Borgscore Zuurstofsaturatie	Hartfrequentie Borgscore Zuurstofsaturatie
Herhalingen	3 x 8 herhalingen	3 x 8 herhalingen	3 x 8 herhalingen
Intensiteit Parameters	70% 1RM= HR Saturatie Borg	70% 1RM= HR Saturatie Borg	70% 1RM= HR Saturatie Borg
Herhalingen	3 x 8 herhalingen	3 x 8 herhalingen	3 x 8 herhalingen
Intensiteit Parameters	70% 1RM= HR Saturatie Borg	70% 1RM= HR Saturatie Borg	70% 1RM= HR Saturatie Borg