

Wilt u niet sporten in competitieverband, maar meer in de recreatieve sfeer, dan kunt u bijvoorbeeld denken aan sportief wandelen, fietsen, zwemmen of langlaufen.

Het is gebleken dat regelmatige duurtraining een gunstig effect heeft op de hoogte van de bloeddruk bij mensen.

Vooraf bij ouderen met een hoge bloeddruk blijkt een matig intensief trainingsprogramma een groter effect te hebben op het verlagen van de bloeddruk dan een zwaar trainingsprogramma.

De meeste balsporten worden bij mensen met een erg hoge bloeddruk meestal afgeraden, vanwege de kortdurende explosieve inspanningen.



### Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.
- Bekijk uw sportieve mogelijkheden met uw behandelend arts in relatie tot medicijnen tegen een hoge bloeddruk.
- Overleg met uw (sport)arts of fysiotherapeut voordat u met nieuwe activiteiten begint.
- Licht uw begeleider in dat u een hoge bloeddruk heeft en medicijnen gebruikt. Deze kan er dan op toezien dat u zich niet teveel inspannt.
- Bouw duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op.
- Laat regelmatig uw bloeddruk controleren of meet dit zelf thuis met een goede elektronische meter.
- Rust even uit wanneer het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om door te gaan.
- Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven.
- Vergeet niet dat op de fiets boodschappen doen en wandelend een brief posten ook gezond bewegen is.
- Vergeet vooral niet te genieten!

**Kortom, als u let op de spelregels, dan kunnen een hoge bloeddruk en sportief bewegen een uitstekend en vooral ook een gezond koppel vormen!**

*Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven*

[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

### Meer informatie?

*Nederlandse Hartstichting*

Postbus 300

2501 CH Den Haag

Telefoon: 0900 – 3000300 (infolijn)

(lokaal tarief) van 10.00-16.00 uur op werkdagen

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

*NebasNsg*

Postbus 200

3980 CE Bunnik

Telefoon: 030 – 659 73 00

[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

Voor adressen sportartsen bij gecertificeerde Sport Medische Instellingen (SMI) of andere informatie over verantwoord sporten of gezond in beweging blijven: [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

### Doe de beweegtest op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

Bewegen is fijn, je voelt je fitter, je ontmoet (nieuwe) mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten. Door dagelijks te bewegen verminder je de kans op hart- en vaatziekten, verschillende soorten van kanker, chronische aandoeningen en diabetes. Je voldoet aan de norm als je minimaal vijf minuten achtereen beweegt, waarbij je hart sneller gaat kloppen.

30 minuten bewegen is makkelijk in het dagelijks leven in te passen. Neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk of naar de supermarkt, pak de trap in plaats van de lift, breng uw kinderen lopend naar school en maak een extra ommetje met de hond.

### Meer informatie?

Telefoon: 0318 – 49 09 00

E-mail: [info@30minutenbewegen.nl](mailto:info@30minutenbewegen.nl)

**30 minuten bewegen**  
[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

UW ADRES

Hoge bloeddruk



**Sportief bewegen met een hoge bloeddruk**

**Sportief bewegen**  
voor mensen met een chronische aandoening

## **Sportief bewegen een hoge bloeddruk**

### **Bewegen: gezond en nog leuk ook**

**Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is bovendien nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is juist ook voor mensen met een hoge bloeddruk (hypertensie) een goed idee. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt wanneer u regelmatig in beweging komt en blijft.**

#### **• Wat is bloeddruk?**

Het hart pompt bloed door de bloedvaten. Dit bloed vervoert zuurstof en voedingsstoffen naar alle delen van het lichaam en voert afvalstoffen af. Op de wanden van de bloedvaten staat altijd een bepaalde druk, dit is de bloeddruk. De bloeddruk is afhankelijk van twee factoren: de weerstand van de vaatwand en de kracht waarmee het hart bloed door de bloedvaten perst. Op het moment dat het hart samentrekt wordt er veel bloed door de slagaders geperst en wordt de druk op de vaatwanden hoger. Dit is de bovendruk of systolische druk. Vervolgens ontspant het hart zich waardoor de druk op de vaatwanden afneemt. Dit is de onderdruk of diastolische druk. De ideale bloeddruk heeft een waarde van 120/80 (bovendruk/onderdruk) millimeters kwik. Er bestaat wel een differentiatie naar leeftijd.

#### **• Wanneer is de bloeddruk te hoog?**

Een bloeddruk van 140/90 mm kwik of hoger, is een hoge bloeddruk. Of bij u de bloeddruk te hoog is, hangt af van een aantal factoren. Zo kan het hebben van andere ziekten, bijvoorbeeld diabetes mellitus (suikerziekte) of een nierfunctiestoornis de oorzaak van een hoge bloeddruk zijn.

De bloeddruk schommelt. 's Ochtends is de bloeddruk meestal lager dan 's avonds. Inspanning en emoties (opwindning, stress en blijdschap) kunnen uw bloeddruk tijdelijk verhogen. Dit is ongevaarlijk. Alleen een constant verhoogde bloeddruk heeft consequenties.

#### **• Oorzaken van een hoge bloeddruk**

Er is vaak geen duidelijke oorzaak aan te wijzen voor een hoge bloeddruk. Erfelijke factoren spelen mee: wanneer uw ouders of grootouders last hadden of hebben van een hoge bloeddruk, heeft u zelf ook meer kans op een hoge bloeddruk. Een hoge bloeddruk kan soms veroorzaakt worden door een ziekte van de nieren of bijniere. Daarnaast hebben verkeerde leefgewoonten een nadelige invloed op de bloeddruk, zoals roken, teveel alcohol, voeding met teveel zout en vet, stress en overgewicht. Ook te weinig lichaamsbeweging kan een negatieve invloed op uw bloeddruk hebben.



## **Na een training verlaagt uw bloeddruk**

#### **• Gevolgen van een hoge bloeddruk**

Een hoge bloeddruk richt veel schade aan in het lichaam, vooral aan de bloedvaten. Hierdoor kunnen ernstige problemen ontstaan in de hersenen, nieren, de ogen en het hart. De kans op het krijgen van een hartinfarct neemt toe. Het pompen tegen een (te) hoge bloeddruk is schadelijk voor de hartspier, waardoor hartfalen kan ontstaan. Een hoge bloeddruk is de belangrijkste oorzaak van een beroerte.

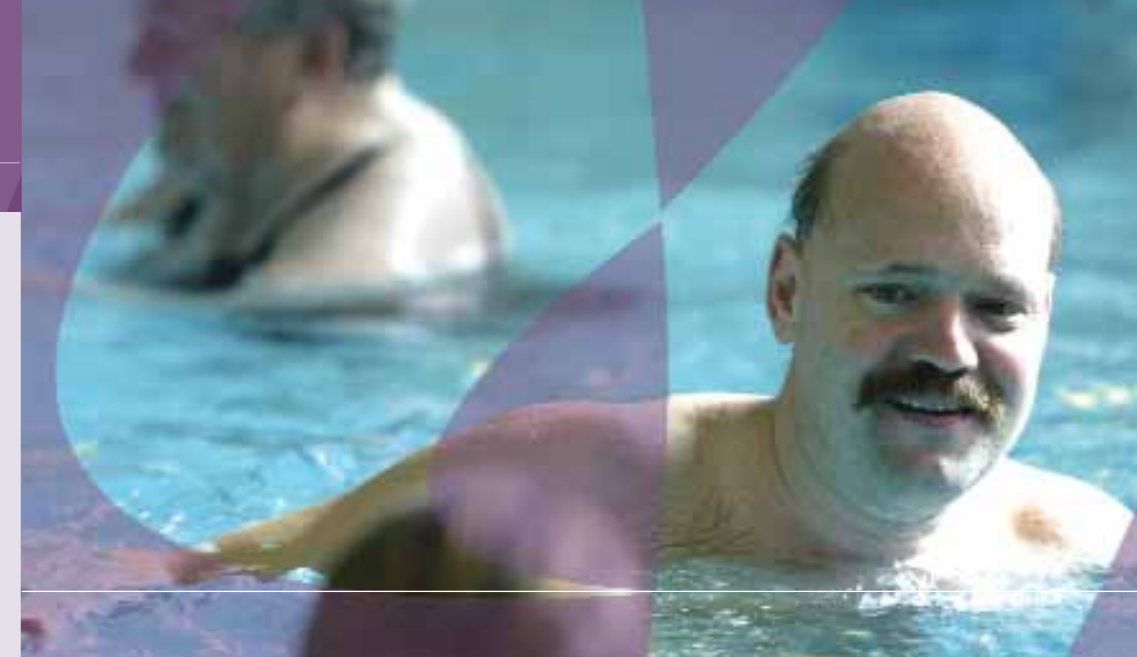
Door een hoge bloeddruk kunnen nieren en ogen beschadigd raken. Beschadigde nieren doen de bloeddruk verder stijgen en kunnen hun taak, het reinigen van het bloed van afvalstoffen, niet meer goed uitvoeren. De bloedvaten van het netvlies van de ogen raken door een hoge bloeddruk beschadigd. Slechtiendheid kan hiervan het gevolg zijn.

#### **• Medicatie**

Medicijnen die gebruikt worden om een hoge bloeddruk tegen te gaan zijn bètablokkers, vaatverwijders, plastabletten en RAS-remmers. Bètablokkers zorgen voor minder hartslagen per minuut. Het hart werkt hierdoor minder snel, waardoor ook minder bloed door het lichaam wordt gepompt. Vaatverwijdende middelen geven meer ruimte in het bloedvat. De doorstroming van het bloed in de bloedvaten neemt hierdoor toe, terwijl de druk in de vaten afneemt. Plastabletten bevorderen de zoutuitscheiding door de nieren. Zout neemt vocht mee. Er zit dan minder vocht in de bloedvaten, waardoor de bloeddruk lager wordt.

RAS-remmers geven ook vaatverwijding.

Sommige medicatie kan in combinatie met sportief bewegen negatief uitpakken. Door de medicatie kunnen uw uithoudingsvermogen en prestatievermogen verminderen. Vraag advies aan uw behandelend arts over de sportieve mogelijkheden bij het gebruik van medicijnen tegen een hoge bloeddruk.



#### **• Bewegen en een hoge bloeddruk**

Wanneer u zich inspant, zal uw bloeddruk oplopen. De mate waarin uw bloeddruk oploopt wordt door een aantal factoren bepaald, zoals de intensiteit van de (sport)activiteit en de ingeschakelde spiergroepen. Toch blijkt uit verschillende onderzoeken dat ten gevolge van training bij mensen met een hoge bloeddruk de bloeddruk na afloop van de training wel degelijk verlaagt. De daling van de bloeddruk wordt geschat op ongeveer 10 millimeters kwik. Voor uw gezondheid is deze daling van groot belang.

#### **• Bewegingsadvies**

Bij de keuze voor bepaalde bewegingsactiviteiten is het vooral belangrijk dat u de activiteiten leuk vindt. Heeft u een hoge bloeddruk die voldoende onder controle is en waarbij geen complicaties optreden, dan kunt u deelnemen aan intensieve sporten als bijvoorbeeld tennis, squash en hardlopen. Heeft u echter een moeilijk behandelbare hoge bloeddruk, dan zal uw arts u rustige activiteiten als mikspelen (bijv. jeu de boules) en tai-chi (Oosterse bewegingsleer) kunnen aanbevelen.