

'B-FIT'

TRAININGSWIJZER

Patiënten-werkboek



HOOFDSTUK 3. PATIËNTEN-WERKBOEK.

3.1 Toelichting patiënten-werkboek.

In overleg met uw fysiotherapeut heeft u een trainingsprogramma voorgeschreven gekregen. Het belangrijkste doel van dit programma is om uw fysieke conditie te verbeteren, waarbij de verwachting is dat dit zorgt voor een vermindering van uw klachten en een verbetering van uw welbevinden en fysiek functioneren.

Het patiënten-werkboek dat u nu voor zich heeft is onderdeel van een trainingswijzer die specifiek ontwikkeld is voor mensen met spierziekten. Het trainingsprogramma dat uw therapeut heeft opgesteld is in hoge mate afgestemd op uw persoonlijke situatie. Voor de invulling hiervan is gebruik gemaakt van de informatie uit het intakegesprek en de gegevens die zijn verzameld tijdens de inspanningstest voorafgaand aan het trainingsprogramma.

Het patiënten-werkboek is een belangrijk hulpmiddel bij de begeleiding van uw trainingsactiviteiten. Aan de hand van uw werkboek zal de fysiotherapeut uw vorderingen kunnen vaststellen om zo overbelasting te voorkomen. Ook wordt op grond van het werkboek duidelijk of de trainingsbelasting bijgesteld moet worden.

Verder vindt u in dit werkboek praktische instructies in het kader van de training en contactgegevens van uw fysiotherapeut. Voor de geïnteresseerde lezer is meer achtergrondinformatie te vinden over het belang van bewegen en training in hoofdstuk 1 van de therapeutenhandleiding (deze is te raadplegen via <https://www.amc.nl/web/AMC-website/Trainingswijzer-Spierziekten/Home.htm>). U kunt met uw fysiotherapeut contact opnemen wanneer u vragen heeft over de training.

Fysiotherapeut:

Naam:

Instelling :

Telefoonnummer:

Email:

3.2 Uitleg over het trainingsschema.

In het trainingslogboek dat u kunt vinden vanaf hoofdstuk 3.5 is uw trainingsschema uitgewerkt. Zo staat beschreven voor welke trainingsvorm is gekozen (fietsen, lopen, roeien, o.i.d.), hoe vaak u per week dient te trainen, hoe lang de training duurt en hoe zwaar u moet trainen.

Het is de bedoeling dat tijdens het trainen uw hartslag wordt gemeten en dat deze tussen de waarden blijft die aangegeven staan in uw trainingsschema. Stel dat er bij de hartslag staat: 115–125, dan zorgt u dat uw hartslag tijdens het trainen niet onder de 115, maar ook niet boven de 125 slagen per minuut komt. Uw hartslag kan verhoogd worden door, 1) de weerstand van uw ergometer te verhogen, of 2) het tempo te vergroten. Bij aanvang van het trainingsprogramma zoekt u, in overleg met uw fysiotherapeut, uit, welke combinatie van weerstand en tempo voor u het meest geschikt zijn om ervoor te zorgen dat uw hartslag tussen de waarden blijft zoals aangegeven in uw schema.

Het kan zijn dat uw fysiotherapeut niet beschikt over een hartslagmeter die u tijdens de training kunt gebruiken. Alleen in dat geval maakt u geen gebruik van de hartslag, maar van de Borgschaal. De Borgschaal is een subjectieve belasting schaal, bedoeld om de mate van inspanning, de belastingsgraad en vermoeidheid in te schatten op een schaal van 6 tot 20 (Paragraaf 3.4). Uw therapeut zal u instrueren over het gebruik van de Borgschaal. Stel dat er bij Borgscore staat: 11–12, dan is het de bedoeling dat u zorgt dat uw Borgscore tijdens het trainen niet onder de 11, maar ook niet boven de 12 komt. Net als met de hartslag kan uw Borgscore kan verhoogd worden door, 1) de weerstand van uw ergometer te verhogen, of 2) het tempo te vergroten. Bij aanvang van het trainingsprogramma zoekt u, in overleg met uw fysiotherapeut, uit, welke combinatie van weerstand en tempo voor u het meest geschikt zijn om ervoor te zorgen dat uw Borgscore tussen de waarden blijft zoals aangegeven in uw schema.

Een aantal belangrijke zaken waar u rekening mee moet houden tijdens het trainingsprogramma:

- Indien u de waarden niet haalt die staan aangegeven in uw trainingsschema, blijf dan doorgaan op een zo hoog mogelijke weerstand en tempo, en streef ernaar de training af te maken. Probeer de volgende training weer tussen de aangegeven waarden te trainen. Lukt dit opnieuw niet, neem dan contact op met uw fysiotherapeut.
- Het kan zijn dat u merkt dat u in de loop van het programma de weerstand of het tempo verder moet verhogen om tussen de waarden van het trainingsschema te blijven. Dit is een positief effect van training! Overleg samen met uw therapeut welke combinatie van weerstand en tempo voor u het meest geschikt is.
- Halverwege uw trainingsprogramma bezoekt u uw fysiotherapeut en wordt dezelfde inspanningstest als voor aanvang van het trainingsprogramma nogmaals afgenomen. Op basis van de uitslag van deze test, worden de hartslagwaarden opnieuw bepaald. Let er op dat de hartslagen kunnen afwijken van de eerste helft van het trainingsprogramma.
- Probeer tijdens de training het tempo zo veel mogelijk gelijk te houden.

- Zoals u kunt zien in het trainingslogboek zijn er laag-intensieve en hoog-intensieve trainingssessies. Let er op dat u tijdens hoog-intensieve trainingssessies (bijvoorbeeld training 2 van week 1) altijd begint met een warming-up.
- Vergeet niet voor u uw training start de hartslagmeterband om uw borst te bevestigen en het horloge om uw pols te doen en aan te zetten. Als uw fysiotherapeut geen hartslagmeter voor u heeft, of u maakt gebruik van de Borgschaal. Zorg ervoor dat deze goed zichtbaar is tijdens het trainen!

Na voltooiing van het trainingsschema:

Omdat het voor veel mensen lastig blijkt een trainingsprogramma vol te houden is een interessante vraag; “moet na afloop van de training hetzelfde trainingsschema gecontinueerd worden om de behaalde trainingseffecten in stand te houden?”. Hoewel er nog meer onderzoek nodig is, zijn er duidelijke aanwijzingen dat er meer inspanning nodig is om de conditie te verbeteren dan er nodig is om deze verbetering in stand te houden. Bespreek daarom met uw fysiotherapeut hoe u het trainingsprogramma vervolgt.

3.3 Praktische instructies in het kader van de training.

Drinken.

Als u sport is het belangrijk om uw vochthuishouding op peil te houden, zeker als u intensief traint. U kunt wel 1 tot 2 liter vocht per uur verliezen. Voldoende drinken is dus een belangrijke voorwaarde voor goede prestaties. Zorg ervoor dat u genoeg drinkt voor, tijdens en na het trainen. Vul bijvoorbeeld voor aanvang van de training een flesje van een halve liter met kraanwater zodat u ook tijdens het trainen gemakkelijk vocht in kunt nemen.

Temperatuur.

Als de temperatuur van het lichaam stijgt, zet het lichaam meer bloedvaatjes in de huid open. Het warme bloed dat door de huid stroomt geeft hierdoor meer warmte af aan de omgeving. Tijdens het trainen moet u er daarom op letten dat de temperatuur in de ruimte waar u traint niet te hoog is. Dit is belangrijk om de warmte goed kwijt te kunnen.

Kleding.

U kunt het beste sportkleding aantrekken: binnen volstaat een korte- of trainingsbroek met een T-shirt en sportschoenen. Buiten dient de kleding te worden afgestemd op de weersomstandigheden. Bij warm weer draagt u bijvoorbeeld luchtige kleding met lichte kleuren, terwijl het bij koud weer belangrijk is om meerdere lagen kleding te dragen.

Eten.

Voeding gegeten voor inspanning is alleen van nut wanneer de gegeten voedingsmiddelen ook effectief verteerd worden en opgenomen via het maag-darmstelsel. Dit wil zeggen dat er tijd nodig is

om het gegeten voedsel daadwerkelijk als brandstof voor de inspanning te gebruiken. De tijd die hiervoor nodig is, is afhankelijk van de soort voeding. Voedingsmiddelen met veel vet, veel eiwit en veel voedingsvezel verteren langzamer en kunnen, wanneer ze nog niet volledig verteerd zijn, maagklachten bezorgen tijdens het sporten. Een algemene richtlijn is om de laatste maaltijd 2 tot 4 uur voor het sporten te plannen terwijl een lichte snack nog kan tot 1 tot 2 uur voor de inspanning.

Wat te doen bij ziekte?

U mag niet trainen als u koorts heeft, dat wil zeggen een lichaamstemperatuur boven de 38 graden Celsius. Neem in dat geval contact op met de fysiotherapeut. Het telefoonnummer vindt u op pagina 2 van het werkboek. Twee tot 3 dagen na de laatste koorts dag mag u weer beginnen met de training.

Wat te doen bij kramp?

Wanneer u kramp heeft, rek dan het betreffende lichaamsdeel. Wanneer de kramp na 3 minuten niet verdwijnt, stop dan met trainen. U kunt de training hervatten als de kramp weg is. Keert de kramp weer terug, neem dan contact op met uw fysiotherapeut. Om te voorkomen dat u kramp krijgt, kunt u het beste voldoende water drinken en niet te veel koffie.

Wat te doen bij spierpijn?

Spierspieren zijn niet erg. De pijn wordt veroorzaakt door melkzuur dat de vrije zenuwuiteinden prikkelt. Dit irriteert, maar herstelt gelukkig snel. Bij het herstel worden spiervezels dikker dan ze daarvoor waren, daardoor wordt de spier groter en sterker. Wanneer u een goede warming-up en cooling-down doet, vermindert u de kans op spierpijn. Het is normaal dat de spierpijn 2 á 3 dagen aanhoudt. Neem contact op met uw fysiotherapeut indien de spierpijn langer duurt.

Duizeligheid/pijn op de borst.

Wanneer u zich duizelig voelt, ziek, of pijn op de borst heeft, moet u stoppen met trainen en contact opnemen met uw fysiotherapeut.

Moe na de training.

Het is normaal dat u zich moe voelt na de training. Dit is een gezonde reactie van het lichaam op lichamelijke inspanning. Indien u echter belemmerd wordt in uw dagelijkse activiteiten na de training, vragen wij u dit aan te geven bij uw fysiotherapeut.

Na de training.

In de eerste uren na de training raden wij u af om zwaar lichamelijk werk te verrichten. Lichte lichamelijke inspanning is geen probleem.

Controleafspraak bij de fysiotherapeut.

Zorg dat u uw patiënten-werkboek, hartslagmeter (indien gebruikt), drinken en sportkleding meeneemt naar de fysiotherapeut.

Verhinderd.

Indien u verhinderd bent voor de controleafspraak, dient u dit tijdig door te geven aan uw fysiotherapeut, zodat een nieuwe afspraak kan worden ingepland.

Zorg voor een stimulerende omgeving.

Uit onderzoek en de dagelijkse klinische praktijk blijkt dat veel mensen het lastig vinden om een trainingsprogramma vol te houden. Het is dan ook belangrijk dat u zorgt voor een stimulerende omgeving. Een aantal voorbeelden zijn, train samen (indien mogelijk), train met muziek (let wel op dat het tempo niet teveel beïnvloed wordt), vraag uw fysiotherapeut om regelmatig feedback te geven (inzicht in positieve resultaten motiveert).

3.4 Instructies gebruik ergometer en hartslagmeter en Borgschaal.

Ergometer.

Het geniet de voorkeur om tijdens de training gebruik te maken van een ergometer. Het nadeel hiervan is dat u niet lekker in de buitenlucht traint. Een groot voordeel is echter dat de weerstand en het tempo die benodigd zijn om te trainen tussen de hartslagwaarden zoals aangegeven in uw schema veel nauwkeuriger zijn vast te stellen. Mede met het oog op de risico's op over- en onderbelasting is het van groot belang zoveel mogelijk structuur aan te brengen.

Een aantal voorbeelden van veelgebruikte ergometers voor training zijn de fietsergometer (ook wel bekend als hometrainer), loopband, roeiergometer en armergometer. U kunt uw fysiotherapeut benaderen bij vragen over het werken met de ergometer en het afstellen hiervan. Vragen waar u aan kunt denken zijn, hoe pas ik de weerstand en het tempo aan zodat ik in mijn trainingszones actief ben, en hoe moet de ergometer precies afgesteld (zadelhoogte, afstand stuur, etc.) zijn om zo efficiënt mogelijk te bewegen?

Hartslagmeter.

U heeft van uw fysiotherapeut een hartslagmeter gekregen. De hartslagmeter bestaat uit een hartslagmeterband en een horloge. De hartslagmeterband wordt om uw borst gedragen en het horloge draagt u om uw pols. Met het horloge kunt u tijdens het trainen uw hartslag controleren. Let wel, tijdens het trainen moet u ervoor zorgen dat uw hartslag tussen de waarden blijft zoals aangegeven in uw persoonlijke schema (zie paragraaf 3.2). U kunt uw fysiotherapeut benaderen bij vragen over het werken met het type hartslagmeter dat u gebruikt.

Borgschaal.

De Borgschaal is een subjectieve belasting schaal, bedoeld om de mate van inspanning, de belasting graad en vermoeidheid in te schatten op een schaal van 6 tot 20. Voor een betrouwbaar gebruik is oefening van de gebruiker noodzakelijk om duidelijk te maken welke score overeenkomt met welke subjectieve ervaring. Uw fysiotherapeut zal u instrueren voor een juist gebruik van de Borgschaal.

BORGSCHAAL

6

6

7

zeer, zéér licht

7

8

8

9

zeer licht

9

10

10

11

tamelijk licht

11

12

12

13

redelijk zwaar

13

14

14

15

zwaar

15

16

16

17

zeer zwaar

17

18

18

19

zeer, zéér zwaar

19

20

20

3.5 Het trainingslogboek.

Het trainingslogboek vult u in overleg met uw fysiotherapeut in. De hulpvraag en het behandeldoel volgen uit het intakegesprek. De invulling van uw trainingsschema volgt uit de gegevens van de inspanningstest die voorafgaand aan het programma is afgenomen.

Het schema is per week verder uitgewerkt. Na elke trainingssessie wordt u gevraagd om de daadwerkelijk behaalde hartslag tijdens de betreffende trainingssessie in te vullen. Daarnaast wordt u gevraagd om na elke trainingsweek een aantal vragen te beantwoorden. Het is belangrijk dat u dit nauwkeurig bijhoudt, omdat uw therapeut aan de hand van uw logboek kan nagaan of het trainingsschema voldoende aansluit bij uw specifieke situatie of dat er eventueel aanpassingen nodig zijn om overbelasting te voorkomen.

De hulpvraag:

.....

.....

.....

.....

Het behandeldoel:

.....

.....

.....

.....

Uw trainingsschema:

Frequentie	
Intensiteit(zones)	
<i>Herstel</i>	
<i>Laag intensief</i>	
<i>Matig intensief</i>	
<i>Hoog intensief</i>	
Type	
Tijd	
Trainen o.b.v. hartslagmeter of Borgscore?	

Instellingen ergometer (indien gebruikt):

.....

.....

.....

.....

Week 1:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 1:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 2:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 2:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 3:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 3:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 4:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 4:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 5:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 5:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 6:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 6:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 7:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 7:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 8:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 8:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 9:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 9:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 10:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 10:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 11:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 11:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 12:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 12:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 13:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 13:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 14:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 14:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 15:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 15:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____

Week 16:

		Datum	Aanvangstijd					
Training								
Training 1 (laag intensief)								
Training 2 (hoog intensief)								
Training 3 (laag intensief)								
	Trainingszone	Duur	Hartslag schema ^a	Hartslag behaald ^b	Borgscore schema	Borgscore behaald ^b	Weerstand ^c	Tempo ^c
Training 1	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			
Training 2	Warming-up				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
	Herstel				≤ 9			
	Hoog intensief				≥ 14			
Training 3	Laag intensief				10 – 11			
	Herstel				≤ 9			
	Laag intensief				10 – 11			

^a In te vullen door de fysiotherapeut op basis van de inspanningstest voor aanvang van het trainingsprogramma.

^b In te vullen door de patiënt.

^c In te vullen in overleg met de fysiotherapeut.

Week 16:

Heeft deze week klachten gehad na afloop van de trainingssessies?

nee ja, wanneer en welke klachten? _____

Heeft u deze week alle trainingssessies uitgevoerd?

ja nee, welke niet en waarom? _____

Lukte het tijdens alle trainingssessies om in de trainingszones te trainen?

ja nee, tijdens welke sessie(s) niet en waarom? _____

Heeft u nu spierpijn?

ja nee

Voelt u andere vormen van pijn of ongemak?

nee ja, welke? _____
