

Adviezen bij een spontane scheur in de kransslagader (SCAD)

Cardiologie

Inleiding

U bent opgenomen binnen het Thorax Centrum Twente omdat u een SCAD (Spontane Coronaire Arterie Dissectie) heeft doorgemaakt. Een SCAD is een zeldzame aandoening waarbij verschillende lagen van de vaatwand los van elkaar raken of scheuren, dit noemen wij een dissectie. Hierdoor kan er een bloedvat afgesloten raken en een hartinfarct veroorzaken. Over het algemeen zijn patiënten met een SCAD relatief jonge vrouwen. Op de afdeling heeft u adviezen gekregen over uw herstel, in deze folder hebben we deze adviezen voor u op een rij gezet.

Algemeen

Voor het bevorderen van uw herstel is voldoende slaap, regelmaat, gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging belangrijk. De algemene adviezen van het voedingscentrum kunnen u hierin helpen.

Normale verschijnselen na een SCAD

- Veranderde emoties (gevoel van angst, depressie, stress)
- Pijn op de borst (angina pectoris) op korte- en lange termijn
- Verminderd lichamelijk en mentaal functioneren na ontslag

Bewegen

Na het optreden van een SCAD hebben een groot aantal patiënten angst om weer te gaan bewegen. Tevens kan er conditieafname optreden waardoor u uw dagelijkse activiteiten misschien minder goed kan uitvoeren. In principe heeft de kransslagader ongeveer 6 weken nodig om goed te genezen. Daarom wordt voor die periode aangepast onderstaand schema voorgesteld. Daarbij zijn de volgende opmerkingen van toepassing:

‘Voelt het goed, dan is het goed!’
‘Zo lang u kunt blijven praten in volledige zinnen tijdens het bewegen, kunt u doorgaan.’
‘Gebruik uw gezond verstand.’

Onderstaande schema kan u helpen in de opbouw van bewegen.

Aanbevolen 	Voorzichtig zijn met 	Vermijden 
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hartrevalidatie (2x per week). U kunt hiervoor aangemeld worden. ▪ 5-7 dagen per week 30-40 minuten wandelen of fietsen zonder uitgeput te raken. ▪ Dagelijkse activiteiten uitvoeren, mits het goed aanvoelt. ▪ Krachttraining met weinig weerstand en veel herhalingen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yoga oefeningen in de maximale rekpositie. ▪ Krachttraining waarbij het veel moeite kost (vrouwen tot 9kg en mannen tot 23kg). ▪ Uithoudingsvermogen training. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vastzetten van de ademhaling, waarbij je niet uitademt maar wel druk opbouwt. ▪ Langdurige activiteiten met hoge intensiteit of waarbij veel druk wordt opgebouwd. ▪ Contactsporten (voetbal, vechtsporten, basketbal, volleybal). ▪ Sporten op competitieniveau. ▪ Activiteiten die tot uitputting leiden (racen, hoog intensiteit interval training 'HIIT', crossfit, tuin ompsitten). ▪ Plotse toename van lichamelijke activiteiten zonder warming-up. ▪ Extreme temperaturen (sauna/hot yoga, koude temperaturen).

Bent u bovengenoemde 6 weken goed doorgekomen, dan kunt u uw normale bewegingsactiviteiten weer oppakken. Wel geldt nog de aanbeveling om gedurende de eerste 3 maanden na het optreden van een SCAD, weerstandstraining te vermijden.

Mogelijke medicijnen na een SCAD

Hieronder wordt beschreven wat de werking van de verschillende medicijnen zijn:

Bloedverduiners

(Bv. *Ascal / Ticagrelor / Clopidogrel*)

- Verminderen de kans op bloedstolling in het beschadigde bloedvat
- Om de eventueel geplaatste stents open te houden

Cholesterolverlagers

(Bv. *Rosuvastatine / Simvastatine*)

- Verlagen het cholesterolgehalte en verbetert de kwaliteit van de bloedvaten

Bètablokkers

(Bv. *Metoprolol / Bisoprolol*)

- Verbeterde doorbloeding van het hart
- Ondersteuning van de pompkracht door verlaging van de hartslag
- Onderdrukt hartritmestoornissen
- Verlaagt de bloeddruk

ACE-remmers

(Bv. *perindopril / Lisinopril*)

- Alleen bij patiënten met ook een verminderde pompfunctie (knijpkracht) van het hart en/of verhoogde bloeddruk

Calciumantagonisten

(Bv. *Amlodipine / Nifedipine*)

- Verbeterde doorbloeding van het hart
- Voorkomt verkrampingen van het bloedvat
- Verlaagt de bloeddruk

Wanneer u het ziekenhuis verlaat krijgt u een medicatie overzicht mee. Neem de medicatie in op de aangegeven tijdstippen. Krijgt u last van bijwerkingen? Bespreek deze dan met uw cardioloog. Wijzig nooit zelf uw medicatie. Als uw medicijnen bijna op zijn kunt u contact opnemen met de polikliniek cardiologie voor een herhaalrecept. Dit kan ook digitaal via <https://www.mst.nl/mijn-mst/>.

Fietsen en/of autorijden

Het is afhankelijk van de mate van beschadiging aan uw hart wanneer u volgens de regelgeving van het CBR weer aan het verkeer deel mag nemen. Vraag dit ook aan uw arts.

Bij een beperkte beschadiging en als u geen pijn op de borst meer heeft tijdens het bewegen, mag u meteen weer deelnemen aan het verkeer (alleen als dit ook goed voelt voor uzelf).

Bij een sterke afname van de pompkracht van uw hart bent u volgens de regels van het CBR 4 weken niet rijbevoegd. Fietsen is meestal eerder weer mogelijk dan autorijden. De één herstelt sneller dan de ander. Het is daarom verstandig om goed naar uw lichaam te luisteren.

Roken

Roken is ongezond en schadelijk voor uw hart en bloedvaten. Probeer te stoppen met roken.

Tijdens uw opname heeft u al een aantal dagen niet gerookt. Houdt vol!

Heeft u hierbij hulp nodig? Geef dit aan bij uw huisarts of bij de hartrevalidatie. Zij kunnen u doorverwijzen naar de stoppen-met-roken poli in MST.

Psychische gevolgen

Een SCAD is een ingrijpende gebeurtenis, wat gevoelens kan geven van onzekerheid over de toekomst. U kunt na thuiskomst last krijgen van onrust, angst en zelfs depressie. Het is belangrijk dat u deze gevoelens niet voor uzelf houdt. Maak het bespreekbaar met uw partner en/of naasten. Geef het ook aan op de hartrevalidatie. Onze hulpverleners kunnen u hierin ondersteunen.

Partner/ naasten

Uw partner en/of naasten hebben ook een intensieve periode achter de rug. De leefregels en adviezen voor thuis zijn voor beiden wennen. Het kan voorkomen dat u meer prikkelbaar en opstandig bent. Maak ook dit bespreekbaar met elkaar.

Hartrevalidatie

Na uw SCAD wordt u aangemeld voor hartrevalidatie. Dit start ongeveer zes weken na ontslag uit het ziekenhuis. U leert hier omgaan met de gevolgen van uw aandoening. Ook leert u uw eigen grenzen kennen en leert u omgaan met emoties. Voor de start van de revalidatie wordt er een inspanningstest afgenomen en krijgt u een intakegesprek. Samen met u en uw partner en/of naaste wordt er een behandelplan geschreven gericht op uw herstel. U kunt deelnemen aan fysiotherapie en sessies volgen over voeding, ontspanning en ademhalingstechnieken. Volgt u de hartrevalidatie vanuit MST, worden alle kosten vergoed vanuit de basisverzekering. Gaat u trainen bij een (eigen) fysiotherapeut, kan het zijn dat u hiervoor kosten moet betalen.

Werkhervatting

Het moment van werkhervatting is voor iedereen verschillend. Het hangt af van uw werk en eigen gevoel. Bespreek de werkhervatting met uw werkgever en de bedrijfsarts. Uw fysiotherapeut kan u hierin adviseren tijdens de hartrevalidatie. Ga niet direct volledig aan het werk, maar probeer dit rustig op te bouwen.

Vakanties

Op vakantie in Nederland is in principe kort na ontslag weer mogelijk. Vakanties in het buitenland kunnen het beste wat later worden gepland. Bespreek dit bij twijfel met uw cardioloog. Het is belangrijk dat u voldoende medicijnen en uw geneesmiddelenkaart van de apotheek meeneemt.

Aanvullende informatie

Meer informatie vindt u bijvoorbeeld op:

- <https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/scad>

Belangrijke telefoonnummers

- Polikliniek Cardiologie, route A25, telefoon (053) 487 21 10
- Verpleegkundig coördinator hartrevalidatie (tijdens werkdagen dagelijks van 10.00 – 11.00 uur bereikbaar), telefoon 06 - 31 75 17 69.

De medewerkers van het Thorax Centrum Twente wensen u een spoedig herstel.