



World
PT Day
2026

HART- EN VAATZIEKTEN

De belangrijkste doodsoorzaak wereldwijd
zijn hart- en vaatziekten



Elk jaar overlijden

20,5 miljoen

mensen aan hart- en
vaatziekten (HVZ)

30 %

van alle
sterfgevallen wereldwijd
wordt veroorzaakt door
HVZ

85%

hiervan komt
door een **hartaanval of
beroerte**

Meer dan 3/4

van de sterfgevallen door
HVZ vindt plaats in **lage- en
middeninkomenslanden**

Preventie

Het risico op de meeste hart- en vaatziekten kan worden verminderd door gedrags- en omgevingsfactoren aan te pakken, zoals:



tabaksgebruik



schadelijk **alcoholgebruik**



ongezonde **voeding**
en obesitas



luchtvervuiling



lichamelijke
inactiviteit

Wereldwijd is **hoge bloeddruk** de
belangrijkste **risicofactor** voor HVZ

Hoe kan kinesithérapie helpen bij het verminderen van het risico op HVZ?

Kinesitherapeuten kunnen:



mensen identificeren met een verhoogd risico op hartziekten, zoals mensen met hoge bloeddruk, diabetes, obesitas of een inactieve leefstijl, en beoordelen hoe goed iemand kan bewegen en oefenen



bij mensen met (beginnende) klachten of een ziekte/aandoening **veilige, persoonsgerichte oefenprogramma's aanbieden** om de conditie te verbeteren en het risico op hartziekten te verlagen, en ondersteunen bij gezonde leefstijlveranderingen zoals meer bewegen en gewichtsbeheersing



signaleren en vroegtijdig handelen om ernstige gezondheidsproblemen te voorkomen, en herkennen van waarschuwingssignalen om patiënten indien nodig door te verwijzen voor verdere zorg

Wat zijn hart- en vaatziekten?

Hart- en vaatziekten is een verzamelnaam voor **aandoeningen die het hart en de bloedvaten aantasten**. Deze aandoeningen kunnen het moeilijker maken voor bloed, zuurstof en voedingsstoffen om zich normaal door het lichaam te verplaatsen.



Na verloop van tijd kunnen bloedvaten vernauwd, stijf of geblokkeerd raken, waardoor het hart harder moet werken. Dit vermindert de bloedtoevoer naar belangrijke organen zoals de hersenen, het hart en de spieren, en verhoogt het risico op problemen zoals een hartaanval of beroerte.



Hoe kan kinesithérapie mensen helpen die al HVZ hebben?

Kinesitherapeuten kunnen mensen helpen hun hart- en vaatziekte te beheersen en de kans op nieuwe hartproblemen (zoals een hartaanval) te verkleinen door:

- het identificeren van de belangrijkste **risicofactoren** en adviseren over blijvende gezonde leefstijlveranderingen
- het aanbieden van op maat gemaakte oefenprogramma's en helpen om eventuele **angst voor bewegen te overwinnen**
- het geven van voorlichting over manieren om verdere hartproblemen te **voorkomen**
- het verbeteren van de conditie, mensen helpen **actief te blijven** en de kwaliteit van leven te verhogen
- advies en ondersteuning te bieden bij het **zelf managen van de aandoening**

De beste oefeningen voor een gezond hart



Aerobe training houdt je hart gezond: het maakt dagelijkse activiteiten makkelijker, vermindert vermoeidheid en kortademigheid, verbetert je stemming, helpt je beter slapen en verlaagt het risico op hartproblemen



Krachtraining bouwt spierkracht op: hierdoor kun je dagelijkse activiteiten en oefeningen makkelijker en met minder inspanning uitvoeren



Balans- en flexibiliteitsoefeningen helpen je veilig bewegen: stretchen voorkomt dat spieren verkorten, zorgt ervoor dat je makkelijker blijft bewegen en minder kans hebt op pijn of blessures. Balansoefeningen helpen je stabiel te blijven en verminderen het risico op vallen



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 september
www.world.physio/wptday