

Verder na een ICD- implantatie

Er is bij u in een ander ziekenhuis een ICD (Implanteerbare Cardio Defibrillator) geïmplantéerd. De ICD kan een ritmestoornis waarnemen en behandelen, waardoor de hartritmestoornis stopt en hij kan als pacemaker werken.

In deze folder staat uitleg over de gevolgen van en adviezen over inspanning na een ICD implantatie. Voor meer informatie wordt u verwezen naar de folder van het ziekenhuis waar de ingreep verricht werd en naar de WIBN (Werkgroep ICD-Begeleiding Nederland) ICD-informatiebrochure op de internetsite van de NVHV (Nederlandse Vereniging voor Hart en Vaat Verpleegkundigen).

Risico's tijdens en na de implantatie

De implantatie van een ICD-systeem kan met risico's gepaard gaan, zoals dit het geval is bij iedere chirurgische ingreep. Complicaties die tijdens en na een implantatie kunnen voor komen zijn:

- bloedingen
- infecties
- klaplong (pneumothorax)
- verplaatsing/loslating van de elektroden
- lucht- en trombo-embolie
- vernauwing/afsluiting van het bloedvat
- onterechte ICD-schok
- perforatie van de hartwand

Deze complicaties komen weinig voor (minder dan 1%)

Leefregels voor de eerste 6 weken

Na de implantatie zijn er beperkingen voor de arm aan de kant van de ICD. De eerste uren mag u deze arm niet belasten in verband met de kans op bloedingen. De arts of verpleegkundige geeft aan wanneer u uit bed mag en uw arm weer beperkt kunt gaan gebruiken. Het is ook belangrijk de wond goed in de gaten te houden in verband met de kans op infectie. Mocht de wond warm aanvoelen, pijnlijk, rood, vochtig of gezwollen zijn, dan is het heel belangrijk dat u contact opneemt met uw behandelaar. Dit geldt ook bij koorts (boven de 38,5 graden Celsius), gapende wondranden, uitbreiding van de bloeditstorting of bij twijfel over de wondgenezing.

Als na enige dagen de wond droog en dicht is hoeft deze niet meer afgedekt te worden door een pleister. De eerste 4-7 dagen na de implantatie mag de wond niet nat worden door bijvoorbeeld douchen of het in bad gaan (termijn is afhankelijk van het advies van het implantatiecentrum).

De eerste 6 weken mag de elleboog niet boven schouderhoogte en de arm niet naar achteren worden bewogen om het verplaatsen van de elektroden te voorkomen. Om te voorkomen dat de schouder niet gaat 'vastzitten' kunt u

de schouder wel rustig bewegen.

De onderarm kunt u vrij bewegen. Activiteiten waarbij u de arm beweegt zoals stofzuigen, ramen zemen, muren verven, zagen, evenals zwaar tillen (bijvoorbeeld zware vuilniszakken) moeten vermeden worden. Na 6 weken mogen deze activiteiten weer rustig hervat worden.

De eerste weken mag u geen maximale inspanningen leveren. Wandelen of licht huishoudelijk werk is bij normaal herstel geen probleem. Na 2-6 weken is fietsen toegestaan en na 6 weken ook het zwemmen en sporten, afhankelijk van het advies van uw cardioloog (zie ook hoofdstuk sporten, pagina 5). Het is verstandig om geleidelijk de lichamelijke activiteiten op te bouwen.

Controles en rijbewijs

U mag de eerste 2 maanden na plaatsing van de ICD niet autorijden. Er vinden regelmatig technische controles plaats om de werking van de ICD te waarborgen. De registratie van het hartritme, de instellingen en de status van de batterij worden hierbij gecontroleerd. De controles zijn volledig pijnloos. Verder wordt er nagegaan of er hartritme stoornissen zijn opgetreden. Als na 2 maanden de controles goed zijn (de ICD heeft geen terechte of onterechte schok afgegeven) kunt u een nieuw rijbewijs met code 100 of 101 aanschaffen. De vermelding van code 100 op het rijbewijs betekent voor de rijbewijsbezitter dat het rijbewijs slechts geschikt is voor privégebruik. Op verzoek kan in individuele gevallen een uitzondering worden gemaakt op de beperking tot privégebruik. Het rijbewijs kan dan ook worden gebruikt voor beperkt beroepsmatig gebruik: maximaal 4 uur per dag en geen vervoer van personen of het onder toezicht laten besturen door derden (autorijles geven). Deze beperking komt als code 101 op het rijbewijs.

ICD pas

Na de ICD-implantatie ontvangt u een ICD-pas. Op dit pasje staan de gegevens van de ICD vermeld. Draag de ICD-pas altijd bij u.

Sporten

Het dragen van een ICD is op zich geen reden om van sport of een andere vrijetijdsbesteding af te zien, tenzij de hartziekte dit verhindert. Sporten is dus afhankelijk van uw individuele situatie en de hartziekte is bepalend of er beperkingen gelden ten aanzien van uw sport of activiteit. U kunt zich het beste laten adviseren door uw cardioloog en/of de fysiotherapeut van de hartrevalidatie.

De ICD kan de oorzaak zijn dat sommige sporten, bijvoorbeeld contactsporten als judo, karate en rugby, beter vermeden kunnen worden vanwege het grote risico op verplaatsing en/of beschadiging van de geleidingsdraden en de ICD. Ook gewichtheffen moet vermeden worden.

Een aantal sporten is risicovol vanwege de kans het bewustzijn te verliezen door hartritmestoornissen, zoals parachute springen, bergsport en diepzeeduiken. Sommige sporten kunt u het beste met anderen beoefenen, zoals vissport en zwemmen.

Sporten is 6 weken na de ICD implantatie weer mogelijk. Bouw uw activiteiten geleidelijk op.

De meeste patiënten volgen in hun eigen ziekenhuis een revalidatie programma. U kunt dit het beste overleggen met uw cardioloog, deze kan u dan eventueel doorverwijzen naar de afdeling hartrevalidatie.

Hartrevalidatie

Dit programma bestaat afhankelijk van uw situatie uit 2-3 x per week sport en spel, fietstraining op een hometrainer en medische fitness. Voordat u aan dit programma deel kan nemen moet uw cardioloog toestemming geven. Er mag in de voorafgaande periode geen schok gegeven zijn door de ICD en er moet een maximale belastingtest op de ergometer plaats hebben gevonden. Deze test wordt ongeveer 6 weken na de ICD plaatsing verricht op de hartfunctieafdeling. Vervolgens beoordeelt een fysiotherapeut welke revalidatiegroep voor u het meest geschikt is. Het programma duurt ongeveer 6 weken en vindt plaats op de afdeling fysiotherapie. Voor aanvang van het programma bespreekt u met de coördinator hartrevalidatie uw individuele doelen en of er nog specifieke informatiebijeenkomsten voor u zijn. Halverwege en aan het eind van de periode worden de doelen geëvalueerd.

Na de hartrevalidatie krijgt u een gericht advies hoe en waar verder te sporten/bewegen. De gouden regel is de *Nederlandse Norm Gezond Bewegen* en die luid: 'minimaal 5 maar bij voorkeur 7 dagen in de week 30-60 minuten per dag matig intensief bewegen' (www.hartstichting.nl/Beweging).

Sporten			
	Veilig	Voorzichtig	Vermijden
Abseilen			x
Alleen varen			x
Bergbeklimmen aan touwen			x
Cardiofitness: loopband, fietsen, steps	x		

Contact-sporten: o.a. rugby,boksen, judo,karate			x eventueel in overleg met cardioloog
Diepzeeduiken			x eventueel in overleg met cardioloog
Fietsen	x		
Fitness:het trainen van de borst- en schouderpijnen, roeien, crosstrainer		x eventueel in overleg met cardioloog	
Gewichtheffen			x eventueel in overleg met cardioloog
Hanggliding			x eventueel in overleg met cardioloog
Hockey,voetbalvolleybal, handbal, basketbal.		x eventueel in overleg met cardioloog	
Paardrijden	x even-tueel in overleg met cardio-loog		
Parachute springen			x
	Veilig	Voorzichtig	Vermijden
Powerplate: een trilplaat die gebruikt wordt in sportschool			x

Roei ergometer: er komt spanning te staan op de geleidingsdraden			x
Tennis, badminton, squash (met de arm aan de kant van de ICD)		x	
Wandelen	x		
Wintersport		x raadpleeg uw cardioloog of u zich op grote hoogte mag begeven, dit is sterk afhankelijk van uw persoonlijke situatie	
Zwemmen en snorkelen		x altijd in groepsverband of onder toezicht van een geschoold redding- zwemmer	

Werk

Over het algemeen levert het oppakken van het dagelijks leven als ICD drager geen problemen op, zolang u de adviezen van uw cardioloog opvolgt. Sommige activiteiten kunt u beter vermijden. Het gaat om activiteiten waarbij een kort bewustzijnsverlies (veroorzaakt door de hartritmestoornis) u en andere mensen in gevaar zou kunnen brengen. Als u werkzaam bent in een werkplaats, fabriek of werkt met grote generatoren, krachtcentrales en inductieovens kan de apparatuur de werking van de ICD beïnvloeden.

Indien u voor uw beroep gebruik maakt van uw auto zijn er beperkingen voor

ICD dragers. De tijdelijke ontzegging van de rijbevoegdheid kan een probleem zijn bij het hervatten van de werkzaamheden en bij het onderhouden van sociale contacten. Voor het beroepsmatig vervoeren van personen (o.a. bus, taxi, trein en metro) en goederen geldt een definitief rijverbod. Dit geldt ook voor het groot en bedrijfsmatig klein vaarbewijs. De regelgeving over rij- en vaarbewijzen is niet alleen gecompliceerd maar ook steeds aan veranderingen onderhevig. De stichting ICD dragers Nederland (www.stin.nl) is daarvan steeds op de hoogte.

Ook het werken op grote hoogten (bijvoorbeeld op een ladder staan) is risicovol vanwege de kans het bewustzijn en het evenwicht te verliezen door hartritmestoornissen. Te denken valt aan bouwvakkers, glazenwassers en schilders. In enkele gevallen betekent dit dat u andere werkzaamheden moet uitoefenen of zelfs een andere baan moet zoeken. Laat u goed informeren door de ICD-begeleiding en bespreek de mogelijkheden met uw werkgever of ARBO arts.

Meer informatie

Wilt u meer weten over bijvoorbeeld omgevingsinvloeden zoals magnetische velden, medische behandelingen, mobiele telefoon, seksualiteit, vakantie, rijbewijs, vaarbewijs, begraven en cremieren en specifieke tabellen ten aanzien van veilig, voorzichtig omgaan met en vermijden van apparaten en gereedschap dan verwijzen wij u naar de WIBN ICD-informatiebrochure op de internetsite van de NVHVV of uw eigen cardioloog.

Websites en links

- Voor informatie over de NVHVV en WIBN ICD-informatiebrochure www.nvhvv.nl
- Stichting ICD dragers Nederland www.stin.nl
- Nederlandse Hartstichting www.hartstichting.nl
- Patiëntenvereniging van en voor mensen met hart- en vaatziekten www.hartenvaatgroep.nl
- Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen www.cbr.nl

Contact

Ziekenhuis Gelderse Vallei
Willy Brandtlaan 10
6716 RP Ede

Afdeling fysiotherapie:	(0318) 43 38 30
Afdeling hartrevalidatie:	(0318) 43 38 43
Afdeling polikliniek cardiologie:	(0318) 43 53 52
Afdeling hartfunctie:	(0318) 43 53 61

Bronvermelding

Werkgroep ICD-begeleiding Nederland WIBN, informatiebrochure,
www.nvhvv.nl

Universitair Medisch Centrum Amsterdam, AMC, patiënteninformatie
Nederlandse Hartstichting

Ziekenhuis Gelderse Vallei Ede, Q-portaal ICD.