

START'R



DOCTOR PATRICK BACQUAERT

Chief Physician of the Research Institute for Wellness,
Medicine and Health Sport (IRBMS)
Medical advisor for Start'R program

WWW.IRBMS.COM

Hallo,

U heeft ons verteld dat u pijn op de borst heeft gehad, hartkloppingen, onregelmatigheden in het hart, abnormale kortademigheid, duizeligheid, malaise of bewustzijnsverlies.

Het is altijd moeilijk om te weten of het gevoel van een van deze symptomen verband houdt met voorbijgaande vermoeidheid, overtraining, een bloeddrukafwijking of een hartprobleem.

In geval van twijfel en om uw fysieke praktijk veiliger te maken, raden wij u aan uw verwijzende arts te raadplegen die een passende hartcontrole zal uitvoeren of aanvragen.

In afwachting van deze beoordeling kunt u een programma van lichamelijke activiteit starten dat is aangepast aan het uithoudingsvermogen door de elementaire regels van voorzorgsmaatregelen in acht te nemen, genaamd "De goede raadgevingen van de praktijk : gouden regels" en die beschikbaar zijn op de website van de IRBMS.

Ik blijf tot uw beschikking om u te helpen bij uw aanpak, die niet gemaakt is om u zorgen te maken, maar om u, indien nodig, het aangepaste medische advies te even in verband met een praktijk van veilige lichaamsbeweging.



IRBMS

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ