

Fysisk aktivitet och träning efter ballongvidgning

Information till dig som genomgått ballongvidgning

Fysisk aktivitet och träning är en viktig del i behandlingen vid kranskärslsjukdom. Det påverkar positivt flera riskfaktorer som till exempel förhöjda blodfetter, förhöjd blodsockerhalt och högt blodtryck vilket minskar risken för återterinsjuknande.

Att komma igång

Vid hemkomsten från sjukhuset kan du direkt börja med vardagsaktiviteter som till exempel matlagning, trappgång, lättare städning och lättare trädgårdsarbete. Prova dig fram och ta aktiviteterna i din egen takt. Promenera dagligen och öka successivt längd och gånghastighet efter ork. Det finns inga förbjudna rörelser. Det som styr aktiviteten är att du är välmående. När du orkar kan du även återuppta tyngre moment som exempelvis storstädning, tyngre trädgårdsarbete, snöskottning. Har du gjort en kranskärslsröntgen bör du den första veckan undvika tunga lyft på grund av läkningen i handleden eller ljumsken.

Att tänka på vid fysisk ansträngning

Oavsett vilken aktivitet du utför är det bra att du under de första 5-10 minuterna värmer upp och successivt ökar tempot. Under aktiviteten får du bli varm och något andfädd men ändå kunna fortsätta utan besvär. Avsluta genom att varva ner motsvarande tid som uppvärmningen.

Lyssna till kroppens signaler och ta det lugnare vid bröstsmärta, yrsel, onormal andfäddhet eller onormal trötthet

Rehabilitering

Målet är att återgå till ett normalt och aktivt liv och minska risken för nya besvär. Förutom aktiviteter i vardagen är det viktigt med träning av både kondition och styrka.

I samband med utskrivning från avdelningen eller i samband med återbesök kommer du att få tid till sjukgymnast/fysioterapeut för utprovning av lämplig träning. Hjärtskola är en del av din rehabilitering och tid ges vid utskrivning eller av sjuksköterska på hjärtmottagningen.

Tillbaka till arbetet

Efter en planerad ballongvidgning är det vanligt med relativt snar arbetsåtergång. Sjukskrivning grundar sig på ditt bakomliggande medicinska tillstånd och varierar beroende typ av arbete. I en del fall kan gradvis återgång till arbete förekomma. Din sjukskrivning tas upp tillsammans med läkare på avdelningen.

Vid frågor kan du kontakta sjukgymnast/fysioterapeut.
Telefon: 010 – 241 10 10