Fysisk aktivitet och träning vid kranskärlssjukdom

Information till dig som genomgått kranskärlsröntgen

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

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. Den första veckan efter kranskärlsröntgen bör du undvika tunga lyft på grund av läkningen i ljumsken eller handleden.

Att tänka på vid fysisk ansträngning

Oavsett vilken aktivitet du utför är det viktigt att du startar lugnt. Använd de första 5-10 minuterna till att värma upp och successivt öka tempot Under aktiviteten får du bli varm och något andfådd 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 andfåddhet 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.
Följs du upp via sjukhusets hjärtmottagning kan du i samband med detta få tid för kontakt med sjukgymnast/fysioterapeut för utprovning av lämplig träning. Om din uppföljning sker i primärvården kan du kontakta en sjukgymnast/fysioterapeut på din vårdcentral för råd om träning.

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