

Fysisk aktivitet och träning vid hjärtsvikt

Information till dig som har hjärtsvikt

Fysisk träning är en viktig del i behandlingen vid hjärtsvikt. Hjärtats pumpförmåga förbättras, även styrka och uthållighet i musklerna ökar vilket ger dig en bättre ork i vardagen.

Att komma igång

Vid hemkomsten från sjukhuset kan du direkt börja med vardagsaktiviteter som t ex matlagning, trappgång, lättare städning och lättare trädgårdsarbete. Prova dig fram och ta aktiviteterna i din egen takt. Ta dig tid för återhämtning genom pauser under/mellan aktiviteterna. Promenera kortare sträckor dagligen och öka successivt längd och gånghastighet efter ork. Det finns inga förbjudna rörelser. Det som styr aktiviteten är att du är välmående. Vänta med tyngre moment som exempelvis storstädning och tyngre trädgårdsarbete åtminstone några veckor och tills du känner att du orkar med detta.

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 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 onormal andfåddhet, onormal trötthet, bröstsmärta eller yrsel.

Rehabilitering

Förutom aktiviteter i vardagen är det viktigt med träning av både kondition och styrka. Detta bör provas ut individuellt för att träna på rätt nivå. Följs du upp via sjukhusets hjärtmottagning kan du i samband med detta få en tid för kontakt med sjukgymnast/fysioterapeut för utprovning av lämplig träning. Om din uppföljning sker i primärvården kan du kontakta sjukgymnast/ fysioterapeut på din vårdcentral för råd om träning.

Tillbaka till arbetet

Sjukskrivningstiden varierar beroende på hjärtfunktion och vilken typ av arbete du har. Gradvis återgång till arbetet förekommer ibland. Din sjukskrivning tas upp tillsammans med läkare på avdelningen.

Vid frågor kan du kontakta sjukgymnast/fysioterapeut.

Telefon: 010 – 241 10 10