



Patientinformation

Rehabilitering efter hjärtinfarkt och ballongvidgning (PCI)

Regelbunden individanpassad fysisk aktivitet och träning anses vara en viktig del i behandlingen vid hjärt-/kärlsjukdom. Detta gäller för både gammal och ung.

Råd om aktivitet och träning

Efter en hjärtinfarkt/PCI är det bra att så snart som möjligt bli fysiskt aktiv igen. Börja lätt och känn dig fram.

Om du gjort en ballongvidgning (PCI), som **inte skett i samband med en hjärtinfarkt** är det okej att träna igen efter att insticksstället (ljumske eller handled) läkt (ca 1-2v).

Efter en hjärtinfarkt är det bra att vara mer försiktig de första veckorna och enbart motionera med lätt intensitet. Öka därefter successivt belastningen men vänta med ansträngande träning tills du varit på ditt första besök på Fysioterapin. Målet är att få så god kondition som möjligt. Då krävs oftast både en fysiskt aktiv livsstil och regelbunden träning.

Man ska inte träna med bröstsmärta. Avbryt träningen vid kärlekskramp. Ha alltid ditt nitropreparat (till exempel Glytrin eller Suscard) med dig! När kärlekskrampen släppt kan du fortsätta i lugnare takt.

Hjärtrehabilitering, NU-sjukvården

- **Digital hjärtskola.** Du loggar in via 1177 och tar del av inspelade föreläsningar och information av läkare, fysioterapeut, psykolog och dietist angående behandling vid kranskärlssjukdom. Det finns även möjlighet att ställa frågor via ett digitalt chat-system. Fråga din sjuksköterska så hjälper hon dig med behörighet.
- **Träning inom hjärtrehabilitering**
 - Inleds med ett individuellt besök hos fysioterapeut på sjukhuset för bedömning och träningsrådgivning, innefattande cykel-/gångtest samt muskeltester. Kallelse skickas via post (alternativt kontaktas du via telefon)
 - Till en början rekommenderas att du deltar i övervakad träning. Detta sker i första hand inom hjärtrehabiliteringen (på NÄL eller Uddevalla)

- sjukhus) alternativt inom primärvården där du bor. Träningen bedrivs 2 ggr/vecka och innefattar både kondition-, muskel- och balansträning.
- Vid behov återbesök 3–6 mån efter första besöket.

Sker din uppföljning via Närsjukhusen i Strömstad, Bäckefors eller Lysekil så kommer du inte att kallas till Fysioterapin NÄL för bedömning. Har du önskemål om att träffa en Fysioterapeut så rekommenderar vi dig att ta upp detta med din sjuksköterska alt. läkare vid återbesöket.

För kontakt

Fysioterapi NÄL:
010-435 45 50