



Patientinformation

Rehabilitering efter kranskärlsoperation

Direkt efter genomgången operation är det viktigt att komma upp ur sängen, sitta, stå och gå korta sträckor flera gånger om dagen. Du bör även följa det program med rörelser du fått på sjukhuset, dra djupa andetag och använda andningspipan regelbundet under dagen. All rörelse har stor betydelse för lungornas återhämtning, men är också viktigt för att minska risken för komplikationer efter operationen, såsom blodproppar, hosta, svullnad, förstoppning, samt smärta och stelhet.

Bröstbenet behöver 6–8 veckor för att läka helt. Du ska inte belasta dina armar eller utsätta din bröstorg för kraftig belastning under denna tid. Däremot är det viktigt med rörelseuttag. Fortsätt gärna med programmet du fick i samband med operationen tills du känner dig helt återställd.

Råd om aktivitet och träning

Efter hemkomst från sjukhuset är det bra att komma igång med kortare promenader. Om du har en motionscykel hemma går det bra att använda den. Håll dig till lättare intensitet de första veckorna. Öka därefter succesivt längd och intensitet förutsatt att du mår bra. Undvik att träna/anstränga dig kraftigt fram till att du varit på ditt första besök på fysioterapin.

Uppvärmning är viktigt, särskilt när man nyligen opererat sitt hjärta. Inled din aktivitet i lugn takt och öka intensiteten efter hand.

Träna inte om du upplever bröstsmärta. Ha alltid nitropreparat (t.ex. Glytrin) med dig och nyttja v.b. enligt instruktion. 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 chatt-system. Fråga din sjuksköterska så hjälper hon dig med behörighet.
- **Träning inom hjärtrehabilitering**
 - Inleds med ett enskilt 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