

Patientinformation

Rehabilitering efter hjärtkirurgi

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. Efter att du skrivs ut från sjukhuset bör du successivt öka denna aktivitet och om möjligt även promenera ute efter ork. Håll dig till lätt intensitet och undvik att träna/anstränga dig kraftigt de första 4–6 veckorna efter operationen.

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 hand är det för de flesta sedan bra att successivt öka tid och intensitet när du motionerar. Ett långsiktigt mål kan vara att uppnå rekommendationer om fysisk aktivitet där vuxna och äldre rekommenderas vara fysiskt aktiva i vardagen minst 150–300 min/vecka, på minst måttlig intensitet och begränsa stillasittande tid. God kondition och muskelfunktion bidrar till god hälsa, minskar risken för flertalet folksjukdomar och förbättrar möjligheten att klara dagliga aktiviteter på egen hand när man åldras.

Vilken fysisk träning som är lämplig för just dig varierar beroende på grundsjukdom och bakomliggande orsak till operationen. Funderar du att börja träna råder vi dig att diskutera detta med din läkare vid återbesöket. Vid behov kan remiss skickas till fysioterapi/hjärtrehabiliteringen på sjukhuset för bedömning, träningsråd och eventuellt deltagande i träning inom sjukhusets regi.

För kontakt

Fysioterapi NÄL:
010-435 45 50

Fysioterapi Uddevalla sjukhus:
010-435 45 80