

Fysisk aktivitet som medicin vid

Kranskärslsjukdom

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

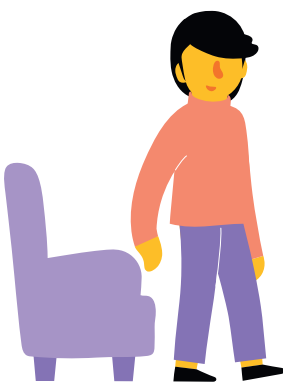
Hur kan rörelse hjälpa mig?

När du rör på dig sänks pulsen, både i vila och i aktivitet. Blodvolymen ökar, hjärtat fylls på bättre och hjärtmuskeln sammandragning förbättras. På så sätt kan en större mängd blod pumpas ut och hjärtat får en förbättrad syreupptagning. Rörelse leder också till förbättrad blodtrycksreglering, blodkvalitet och kärhälsa.

För att få så bra effekt som möjligt rekommenderas även rökfrihet, hälsosamma matvanor och begränsad alkoholkonsumtion.

Hur kan jag börja?

Starta på din nivå och stegra successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta rörelsepauser, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller föreningsaktivitet. Välj något som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!



1. Bryt stillasittande



2. Öka vardagsaktivitet



3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter: vgregion.se/rorelseguiden

På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid kranskärlssjukdom rekommenderas både pulshöjande och muskelstärkande aktivitet enligt nedan.



Pulshöjande fysisk aktivitet

	Alt. 1	Alt. 2
Vilken ansträngningsnivå?*	Kombinerad måttlig och hög	Måttlig när det inte går att kombinera med hög
Hur många minuter/vecka?	Minst 90	Minst 150
Hur många dagar/vecka?	3–5	3–5



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Hur många övningar?	8–10
Hur många repetitioner (reps) och omgångar (set)?	10–15 reps och 1–3 set
Hur många dagar/vecka?	2–3

* Se faktaruta nedan.

Ta gärna stöd av fysioterapeut för att komma i gång med den fysiska aktiviteten så att du sedan kan bibehålla en fysiskt aktiv livsstil.

Pulshöjande aktivitet kan göras både i följd och i intervaller.

Om du har en kronisk kranskärlssjukdom och får symtom som andnöd, yrsel och bröstsmärta när du tränar ska träningen avbrytas och kontakt med behandlande läkare rekommenderas.

Skatta din ansträngning

Med Borg RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan kännas som trötthet i muskler och som andfåddhet.

Borg RPE-skala® intensitetsnivåer

Låg intensitet: Borg RPE 9-11. Kännas lätt/mycket lätt.

Måttlig intensitet: Borg RPE 12-13. Kännas något ansträngande. Du blir varm och lätt andfådd, men kan prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet: Borg RPE 14-17. Kännas ansträngande/mycket ansträngande. Du blir svettig, andfådd och har svårt att prata i sammanhängande meningar.

Din upplevda ansträngning	Intensitetsnivå
6	Inte ansträngande alls
7	
8	Extremt lätt
9	Mycket lätt
10	Låg
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	Hög
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximalt ansträngande

© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006 ©2000.