

# Hjärthändelse – fysisk aktivitet efteråt

## Rekommendationer första tiden

Efter en hjärthändelse kan man känna sig tröttare än vanligt men det är individuellt och övergående. Det är viktigt att komma igång med någon form av lätt aktivitet direkt när du kommer hem, t.ex. promenader eller cykling.

Efter cirka 2 veckor kan man öka sin aktivitet successivt. Antingen kan man gå längre promenader eller flera gånger om dagen.

## Fortsatt träning

Effekterna av träning är kortvariga, därför är det av stor vikt att du tränar regelbundet. Att vara aktiv i din vardag är en del av återhämtningen.

## Förslag på träning

Det finns inga restriktioner gällande typ av träning/aktivitet som man kan göra efter en hjärthändelse. Några förslag:

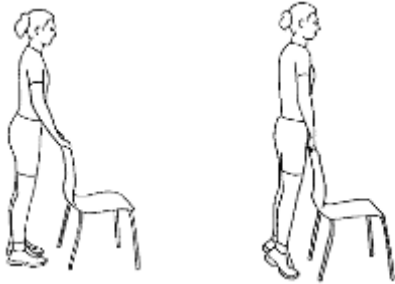
- Promenader/stavgång
- Gympa – sittande, stående eller vatten
- Cykling
- Dans

## Att tänka på

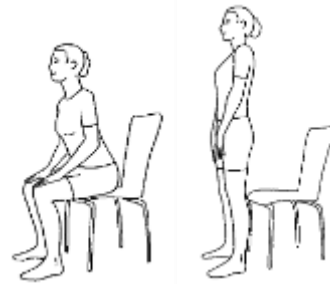
- 5–10 minuters uppvärmning inför tyngre ansträngning, detta gäller såväl träning som tyngre vardagssysslor.
- Nedvarvning: att avsluta den tyngre ansträngningen med några minuters lugnare tempo tills andning och puls har lugnat sig.

**Du ska avstå träning vid bröstsmärta eller andnöd, vid infektioner eller om du känner dig krasslig.**

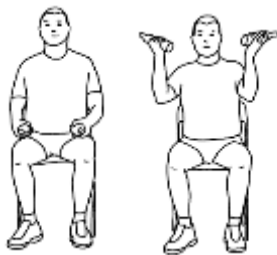
Förslag på träningsövningar som du kan göra hemma  
Gör varje övning 5–10 gånger. Gör hela programmet 1 gång/dag.



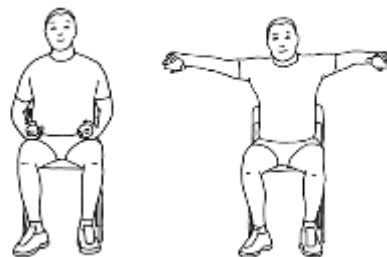
Stå bakom en stol och ta stöd med händerna på stolsryggen. Gå upp på bägge fötterna, stå i cirka 5 sek. Sänk därefter försiktigt ner igen.



Sitt på en stol som står stadigt. Res dig upp och sätt dig sedan försiktigt. Försök att inte använda händerna.



Använd vattenfyllda flaskor som tyngder. Böj armarna.



Använd vattenfyllda flaskor som tyngder. För armarna ut från kroppen och sänk sakta ner igen.

## Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Telefon: 033–616 12 79

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. [www.1177.se](http://www.1177.se)

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Neuro- och rehabiliteringsklinik

**Innehållsansvar:** Ellinor Nylund, (ellka7), Fysioterapeut

**Granskad av:** Ellinor Nylund, (ellka7), Fysioterapeut

**Godkänd av:** Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** SAS9630-14576379-122

**Version:** 6.0

**Giltig från:** 2025-03-10

**Giltig till:** 2027-03-06