

Hjärtinfarkt, ballongvidgning och kärlekskramp – fysisk aktivitet

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 promenader direkt när du kommer hem.

Efter cirka 2 veckor är det viktigt att komma igång med daglig fysisk aktivitet motsvarande minst 30 minuter eller minst 150 minuter i veckan. Du bör då uppnå en känsla av lätt ansträngning.

Uppföljning och fortsatt träning

Du kommer att få en tid för uppföljning av fysioterapeut. Vid det uppföljande besöket kommer vi att testa din kondition och muskelstyrka. För att komma igång med regelbunden träning får du möjlighet att delta i gruppträning på fysioterapin i 4 månader. Det finns flera olika grupper och träningsformer att välja mellan.

Den mer intensiva träningen sker utöver din dagliga fysiska aktivitet och är mycket viktig för att de hjärt-kärlskyddande effekterna skall inträda.

Vid träningen bör du uppnå andfåddhet, värme och svettning i kroppen. Rekommenderat är 45–60 minuter 3–5 ggr/vecka.

Effekterna av träning är kortvariga, därför är det av stor vikt att du tränar regelbundet. Det är ibland svårt att veta vad som är bra och lagom träning. Då kan det vara tryggt att få vägledning av oss fysioterapeuter.

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

- Promenad/stavgång
- Dans
- Gympa – på land eller vatten
- Ridning
- Cykling
- Simning

Att tänka på

- Uppvärmning inför ansträngning, d.v.s. utför träningen i lugnare tempo första 5–10 minuterna.
1. Nedvarvning efter ansträngning, d.v.s. avsluta träningen i lugnare tempo sista minuterna tills andning och puls har lugnat sig.

När skall jag avstå från fysisk aktivitet/träning

- Vid bröstsmärta eller andnöd.
 - Vid infektioner eller om du känner dig krasslig.
2. Direkt efter maten.

Ansträngning enligt Borgs ansträngningsskala

6 Ingen ansträngning alls

7 Extremt lätt

8

9 Mycket lätt

10

11 Lätt

12

13 Något ansträngande

14

15 Ansträngande

16

17 Mycket ansträngande

18

19 Extremt ansträngande

20 Maximal ansträngning

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

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: SAS9630-14576379-124

Version: 6.0

Giltig från: 2025-02-14

Giltig till: 2027-02-14