

# Hjärtoperation – fysisk aktivitet efteråt

## Första tiden efter operationen

Den första veckan efter din hjärtoperation går det bra att ta lugna promenader. Efter 1–2 veckor efter din hjärtoperation är det viktigt att komma igång med fysisk aktivitet på minst 30 minuter/dag 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 besöket kommer vi att testa din kondition och muskelstyrka. Utifrån testerna och dina egna intressen får du råd och rekommendationer om lämplig träning och ansträngningsgrad. För att komma i gång med regelbunden träning får du möjlighet att delta i gruppträning på fysioterapin.

Den mer intensiva träningen sker utöver din dagliga fysiska aktivitet och är mycket viktig för att de hjärt- och kärlskyddande effekterna skall inträda. Vid träningen bör du uppnå andfåddhet, värme och svettning i kroppen. Rekommenderad träning är 45–60 minuter, 3–5 ggr/vecka.

Effekterna av träning är kortvariga, därför är det av stor vikt att du tränar regelbundet.

Viktigt att tänka på vid träning:

- Uppvärmning inför ansträngning, d v s utför träningen i lugnare tempo första minuterna.
- Nedvarvning efter ansträngning, d v s avsluta träningen i lugnare tempo sista minuter.

# Bröstbenet

Det tar 6–8 veckor för bröstbenet att stabiliseras. Läkningen tar något längre tid vid diabetes, övervikt och benskörhet eller långvarig kortisonbehandling. Under denna tid gäller försiktighet med att belasta bröstbenet. Smärtan signalerar om det är för tungt. Undvik tunga lyft, drag, skjutande eller vridande rörelser till exempel vid tunga dörrar. Rörlighetsträning går bra, men töj inte med armarna bakåt i ytterläge. Undvik snedbelastning av bröstbenet, belasta därför armarna symmetriskt. Måste du lyfta så gör det nära kroppen.

## **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](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:** SAS9630-14576379-127

**Version:** 7.0

**Giltig från:** 2025-02-14

**Giltig till:** 2027-02-14