



För dig med hjärtsvikt — Fysioterapi Östra sjukhus

Arbetsterapi och Fysioterapi

Fysisk träning

När du har hjärtsvikt är fysisk träning en viktig del i din behandling. Det är klart visat att fysisk träning har positiva effekter på kondition, muskelfunktion och livskvalitet. Med regelbunden träning på rätt nivå kan du också förbättra ditt allmänna välbefinnande och uppleva en minskad grad av andfåddhet och trötthet.

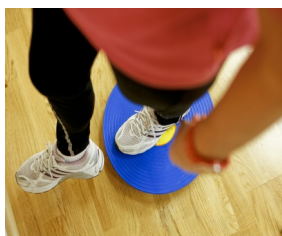
Vid besök hos fysioterapeut inom hjärtrehabilitering kan du få råd gällande fysisk träning. Utifrån bedömning av din kondition och muskelfunktion, dina förutsättningar och önskemål utformas ett träningsupplägg anpassat till dig.



För stöd till regelbunden träning rekommenderar vi dig en träningsperiod inom sjukvården. Oavsett funktionsförmåga och sjukdomssymtom kan du delta i träning hos oss. Fysioterapeuten kan också ge dig råd om träning som du utför på egen hand.

Ett träningsprogram består vanligen av både konditions- och muskelträning. Vid kraftigt nedsatt fysisk kapacitet rekommenderas styrketräning med några få muskler åt gången, t.ex. med hantlar eller gummiband, som enbart medför en liten ökning av puls eller andfåddhet.

En träningsperiod på hjärtrehabiliteringen är vanligen 3-6 månader och avslutas med samma test som när du började. Testen görs för att utvärdera resultat, ge råd för fortsatt träning och uppmärksamma eventuella behov för fortsatt stöd. Fysisk träning är en livslång behandling.



Välkommen att kontakta oss på Fysioterapi Östra!

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Kontakt fysioterapeut

Receptionen Fysioterapi Östra sjukhuset.

Telefon: **031-343 44 63**

Med **1177 Vårdguidens e-tjänster** kan du kontakta din mottagning dygnet runt. Där kan du till exempel av- och omboka tid eller be din mottagning kontakta dig.

Gå in på www.sahlgrenska.se eller direkt www.1177.se

Uteblivet besök och återbud senare än 24 timmar före avtalad tid debiteras. Om du inte kommit till besök på två månader kommer du att avregistreras.

Kostnad

Vid varje besök sker betalning i Reception Östra vid entrén på sjukhuset. Därefter går du till Fysioterapin och anmäler dig.

Avgiften för besöket följer gällande taxa.

Betala helst med betalkort. Anhöriga medföljer utan extra kostnad.

Besöksadress

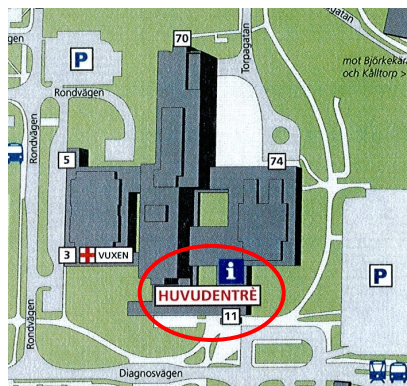
Fysioterapi Östra

Östra sjukhuset, K1, Centralkliniken
Diagnosvägen 11, 416 50 Göteborg

Kontakt sjuksköterska

För medicinsk rådgivning av sjuksköterska eller frågor om t.ex. tidsbokning till sköterska och/eller läkare hänvisas till Kontaktpunkten.

Telefon: 031-342 24 00



Bildkälla:

VGR mediebänk: SUfritt och M. Ullnert
Nr. 115

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetssterapi och Fysioterapi
Hus S, Paviljongen, 431 80 Mölndal

Version 1, 2018-04-09