



# Vardagliga aktiviteter och fysisk träning

- Efter hjärtoperation



# Vardagliga aktiviteter och fysisk träning efter hjärtoperation

Det är viktigt att snabbt komma igång med vardagliga sysslor och fysisk träning efter din hjärtoperation.

Vardagsaktiviteter kan vara ansträngande, men är en viktig del av rehabiliteringen. Försök att återuppta hushållsarbete som matlagning, städning, tvätt och lättare inköp så snart som möjligt. Återhämtningen går oftast fortare i din invanda miljö och du kan gradvis utöka dina aktiviteter. Om du upplever svårigheter med att utföra dagliga aktiviteter, ta kontakt med arbetsterapeut för rådgivning och eventuell förskrivning av hjälpmedel, som t.ex. duschpall.

Fritidsintressen kan vara både avkopplande och ge energi, men samtidigt vara ansträngande. Återuppta fritidsintressen, som inte riskerar bröstbensläkningen, så snart som möjligt. Börja med promenader som du förlänger successivt. Gå gärna i trappor och backar. Under fysisk aktivitet och träning är det normalt att bli andfådd och få ökad puls. Fortsätt att utföra övningarna i rörelseprogrammet som du fick på sjukhuset tills du återfått din ursprungliga rörlighet och smärtan efter operationen försvunnit.

Vanliga symtom efter att ha varit kopplad till hjärt-lungmaskin är sämre koncentrations- och reaktionsförmåga. Du kan även uppleva viss minnesproblematik och kan då träna genom att i korta pass läsa eller lösa korsord och sudoku.

Rekommendationen är att undvika bilkörning under de första 6-8 veckorna. Åker du bil ska du använda bilbälte som vanligt. Vid resor med buss/spårvagn kan du sitta ner, så minskar risken för plötsliga ryck.

När du kommer hem från sjukhuset behöver kondition och muskelstyrka byggas upp. Du rekommenderas att delta i hjärtskola med föreläsningar och lättare gymnastik.

I din fortsatta rehabilitering är det viktigt att öka träningsintensiteten. Med regelbunden fysisk träning på rätt nivå kan du förbättra din fysiska kapacitet, minska risken för återinläggning på sjukhus i hjärt-och kärlrelaterad sjukdom, samt få en ökad livskvalitet.

Hos fysioterapeuterna på ditt hemsjukhus kan du få hjälp med individuellt anpassad konditions- och styrketräning. Det går alltid att hitta en träningsform som passar, oavsett vilken nivå du befinner dig på.



**Ju mer aktiv du är efter operationen desto snabbare återhämtar du dig.**

# Information om bröstbenet

Det tar vanligtvis 6-8 veckor innan bröstbenet är helt läkt. Under läkningstiden blir benet successivt starkare, vilket innebär att belastningen kan ökas. Om det gör ont i bröstbenet – minska belastningen. När bröstbenet är stabilt kan du utföra mer arbetskrävande uppgifter.

Det går bra att röra och använda armarna i vardagliga aktiviteter, men använd rätt teknik dvs bär nära kroppen och fördela tyngden jämnt mellan armarna vid tyngre belastning.

Det finns rörelser som belastar bröstbenet mer än andra och som du därför bör vara försiktig med under läkningstiden:

- hastiga rörelser med stor kraft, t.ex. golfsving, racketsport, vedhugning eller snöskottning.
- tunga lyft, drag- och skjutrörelser t.ex. möblera om.
- snedbelastningar, t.ex. att bära tungt med en hand.

## Kontakt

**Kontakta oss i första hand på [1177.se](https://www.1177.se), våra e-tjänster.**

**Logga in på [1177.se](https://www.1177.se) och lägg till den mottagning du går hos:**

- **Fysioterapi Sahlgrenska**
- **Arbetsterapi Sahlgrenska**

### **Telefon vid behov:**

Fysioterapi Sahlgrenska  
Arbetsterapi Sahlgrenska

Telefon: 031-342 11 95  
Telefon: 031-342 22 91