Digital informationsbroschyr

För dig med hjärtsvikt

Fysioterapi
Sahlgrenska, Mölndal, Östra

SAHLGRENSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
VGR

Verksamhet 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. Fysioterapeuten kan också ge dig råd om träning som du utför på egen hand.

Ett träningsprogram består vanligen av både konditions- och muskelträning. Träningen individanpassas utefter din fysiska kapacitet.

En träningsperiod inom hjärtrehabilitering 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.

Besöksregistrering och betalning
Vid besök på Fysioterapi Mölndal och Fysioterapi Östra sker anmälan och betalning via Självincheckning i mobilen eller vid receptionen **i sjukhusets huvudentré**.

På Fysioterapi Sahlgrenska sker anmälan och betalning via Självincheckning eller **i receptionen på Fysioterapin**.

Avgiften för besöket följer gällande taxa.

Inför besöket ber vi dig att ta med godkänd legitimation.

Återbud
Du lämnar återbud till inbokat besök via 1177 eller telefon. Uteblivet besök och återbud senare än 24 timmar före avtalad tid debiteras.

Välkommen att kontakta oss på Fysioterapin!

Kontakt

Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.

Logga in på 1177.se och lägg till den mottagning du går hos:

- **Fysioterapi Sahlgrenska**
- **Fysioterapi Östra**
- **Fysioterapi Mölndal**

Telefon vid behov:

Fysioterapi Sahlgrenska	Telefon: 031-342 11 95
Fysioterapi Östra	Telefon: 031-343 44 63
Fysioterapi Mölndal	Telefon: 031-343 14 64

Besöksadress
Fysioterapi Sahlgrenska
Sahlgrenska sjukhuset
Vita stråket 13, plan 2
413 45 Göteborg

Besöksadress
Fysioterapi Östra
Östra sjukhuset
K1,Centralkliniken
Diagnosvägen. 11
416 50 Göteborg

Besöksadress
Fysioterapi Mölndal
Mölndals sjukhus
målpunkt E
Länsmansgatan 28
431 30 Mölndal

Skanna för kartor över sjukhusen

SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Version 1, 2026-07-14 Foto: Verksamhet Arbetsterapi- och Fysioterapi Tryck: **VGR20343**