Digital informationsbroschyr

Välkommen till hjärtrehabilitering

Träning och fysisk aktivitet
vid Fysioterapi Mölndal, Sahlgrenska, Östra



SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Verksamhet Arbetsterapi- och Fysioterapi

Träning och fysisk aktivitet

Välkommen att delta i fysisk träning vid hjärtrehabiliteringen. Idag är det väl känt att du med regelbunden fysisk träning på rätt nivå kan må bättre, orka mer och leva längre. Vid hjärtrehabiliteringen på Fysioterapin erbjuds du anpassad träning efter nuvarande rekommendationer och dina förutsättningar. Vi vill stimulera till goda aktivitets- och träningsvanor.

Träningsperioden inleds med konditions- och muskeltester för att kunna lägga upp träningen efter din förmåga. För att utvärdera effekten av träningen och för att på bästa sätt ge dig råd om fortsatt träning följs träningsperioden upp med samma tester. Målsättningen är att du efter avslutad träningsperiod fortsätter att träna på egen hand.

Generella träningsrekommendationer:

Konditionsträning 3-5 gånger/vecka, 20-60 minuter motsvarande måttlig till hög nivå (13-17 enligt Borgs ansträngningsskala)

Styrketräning 2-3 gånger/vecka med 8-10 övningar. Gör övningarna 10-15 gånger i 1-3 omgångar.

Utöver detta rekommenderas du att vara aktiv i vardagliga situationer, undvika långvarigt stillasittande och för dig över 65 år rekommenderas även balansträning.

Successivt ökad belastning utifrån individuella förutsättningar.

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

Träningsgrupp och upplägg

Under träningsperioden erbjuds du träning i grupp två gånger/vecka. Utöver träningen på Fysioterapin rekommenderas du att träna konditionsträning på anpassad nivå vid minst ett ytterligare tillfälle i veckan.

Du erbjuds fysisk träning på Fysioterapin under …… månader.

Din träningsgrupp: _____

Startdatum: _____

_____dag klockan: _____

_____dag klockan: _____

Tid för uppföljande test: _____

Har du frågor om din träning är du välkommen att kontakta Fysioterapin.

Du kan läsa mer om fysisk träning efter hjärtinfarkt via 1177.se

Besöksregistrering och betalning
Anmälan och betalning sker via Självincheckning i mobilen eller vid receptionen **i sjukhusets huvudentré**.

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.

Med 1177 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

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

Telefon vid behov:

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

Version 1, 2026-07-14 Foto: Pixabay Tryck: **VGR20342**

SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR