



# Välkommen till hjärtrehabilitering

**Träning och fysisk aktivitet**  
vid Fysioterapi Mölndal, Sahlgrenska, Östra



## 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.

<p>Generella träningsrekommendationer:</p> <p><b>Konditionsträning</b> 3-5 gånger/vecka, 20-60 minuter motsvarande måttlig till hög nivå (13-17 enligt Borgs ansträngningsskala)</p> <p><b>Styrketräning</b> 2-3 gånger/vecka med 8-10 övningar. Gör övningarna 10-15 gånger i 1-3 omgångar.</p> <p>Utöver detta rekommenderas du att vara aktiv i vardagliga situationer, undvika långvarigt stillasittande och för dig över 65 år rekommenderas även balansträning.</p> <p>Successivt ökad belastning utifrån individuella förutsättningar.</p>	<p>Borgs ansträngningsskala</p> <table><tr><td>6</td><td>Ingen ansträngning alls</td></tr><tr><td>7</td><td>Extremt lätt</td></tr><tr><td>8</td><td></td></tr><tr><td>9</td><td>Mycket lätt</td></tr><tr><td>10</td><td></td></tr><tr><td>11</td><td>Lätt</td></tr><tr><td>12</td><td></td></tr><tr><td>13</td><td>Något ansträngande</td></tr><tr><td>14</td><td></td></tr><tr><td>15</td><td>Ansträngande</td></tr><tr><td>16</td><td></td></tr><tr><td>17</td><td>Mycket ansträngande</td></tr><tr><td>18</td><td></td></tr><tr><td>19</td><td>Extremt ansträngande</td></tr><tr><td>20</td><td>Maximal ansträngning</td></tr></table>	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
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](http://1177.se) via 1177.se

### **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.

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](http://www.sahlgrenska.se) eller direkt [www.1177.se](http://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

### **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

