





Fysisk träning vid hjärtrehabiliteringen på Fysioterapi Mölndal

Arbetsterapi och Fysioterapi

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

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 Fysioterapi Mölndal, 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 ansträng-ningsskala)

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

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: _____

Ledare: _____

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

Kontakt fysioterapeut

Receptionen på Fysioterapi Mölndal.
Telefon; 031-343 14 64.
Telefonsvarare **återbud; 031-343 10 18.**

Du lämnar återbud till inbokat besök på ovanstående telefonnummer. 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

Kostnad

Vid besök sker anmälan och betalning i receptionen på Fysioterapin eller via Självincheckning. Avgiften för besöket följer gällande taxa.

Inför besöket ber vi dig att ta med godkänd legitimation.

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.

Bildkälla:
Fysioterapi Mölndal

Nr. 68

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Länsmansgatan 28, 31 80 Mölndal
Växel 031-342 10 00
Första version, 2013-10-31. Reviderad version 8, 2022-11-25