

## **Liikunta aorttaläppätoimenpiteen (TAVI) jälkeen**

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

### **Alkuvaiheen kuntoutuminen**

Toimenpiteen tarkoituksena on aiempaa parempi arjessa jaksaminen ja elämänlaatu.

Aorttaläppäsairauden vuoksi jaksaminen on usein heikentynyt. Säännöllinen liikunta edistää toiminta- ja suorituskykyä, paluuta aktiiviseen arkeen sekä sosiaaliseen elämään.

- Liikkeellä olo kannattaa aloittaa mahdollisimman varhain, jo sairaalassa ollessa, jolloin toimenpiteestä toipuminen voi alkaa.
- Nivushaavan vuoksi vältä syvään kyykistymistä, voimakasta ponnistelua ja haava-alueen venytystä kahden viikon ajan.
- Heti kotiutuessa voit aloittaa kevyet kotityöt, kuten ruuanlaitto, tiskaaminen ja pyykin pesu. Lisäksi sopivaa liikuntaa on kävelylenkkeily ja muu kevyt ulkoilu.
- Aluksi suositellaan tekemään päivän mittaan useita lyhempiä kävelylenkkejä voinnin mukaan. Kun liikkuminen tuntuu helpommalta, voit voinnin mukaan asteittain lisätä matkan pituutta ja vauhtia.
- Liikkumisen sopivaa rasitustasoa arvioidessa voit käyttää apuna ohjeen lopussa olevaa RPE-asteikkoa. Noin kahden viikon ajan liikkumisen on hyvä olla hieman kevyempää, RPE 10–13.



# VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaalle

 UKK-instituutti  
[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

- Tauota paikallaan oloa - jo kevytkin liikuskelu ja muutaman minuutin liikuntakerrat ovat hyödyllisiä. Fyysistä aktiivisuutta on hyvä ylläpitää hyöty- ja arkiliikunnalla, kuten kauppareissut reippaasti kävellen, puutarha- tai kotityöt ja porraskävely hissien sijaan.
- Liikunnan tulisi koostua kestävyystyypisestä harjoittelusta sekä lihasvoimia, tasapainoa ja notkeutta kehittävästä harjoituksesta. Lihasvoimaharjoittelussa on tärkeää kuormittaa erityisesti kehon suuria lihasryhmiä.
- Vireydestä kannattaa huolehtia myös terveellisellä ruokavaliolla, lepäämällä ja nukkumalla riittävästi.

Kokeile rohkeasti eri liikunta-  
muotoja, jotta löydät mielui-  
san tavan liikkua.



## Liikkujan muistilista

- Oma aktiivisuutesi edesauttaa kuntoutumista.
- Liikunnan aikana voi hieman hengästyä ja hikoilla, mutta liikunnan aikana ja sen jälkeen tulee olla hyvä olo.
- Liikunnasta on hyvä palautua vähintään samassa ajassa mitä liikuntasuoritus on kestänyt.
- Liikunnan kuormitukseen voit vaikuttaa vauhtia säätämällä ja taukoja pitämällä, lisäksi voit käyttää apuna RPE-asteikkoa.
- Kohtuukuormitteinen liikunta, RPE 10–14, on useimmille sopivaa.

## RPE-asteikko (Rating of Perceived Exertion)

Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu?	
6	ei juuri hengästymistä
7 erittäin kevyt	
8	
9 hyvin kevyt	
10	
11 kevyt / sallii laulun	vähän hengästymistä
12	
13 hieman rasittava / sallii puheen	
14	voimakasta hengästymistä
15 rasittava / puusikututtaa	
16	
17 hyvin rasittava	
18	
19 erittäin rasittava	
20	

Henkilökohtaiset liikuntaohjeet:

---

---

---

---

Fysioterapeutti \_\_\_\_\_ puh. \_\_\_\_\_

Lisätietoa on luettavissa Sydänliiton internet-sivuilta, jossa on tietoa paikallisten sydänyhdistysten ja –piirien toiminnasta, Kelan kuntoutumiskursseista, vertaistuesta ym.

[www.sydan.fi](http://www.sydan.fi)