

Rehabilitering efter en hjärtoperation

Syftet med den här guiden är att stödja rehabiliteringen efter en hjärtoperation. Anvisningen innehåller delar som ska fyllas i. Anvisningen är ämnad för att skrivas ut.

Andningens betydelse

Efter operationen är andningen oftast ytlig och ineffektiv. Dessutom kan det samlas slem i luftvägarna. Med andningsövningar kan du effektivera andningen och minska på slembildningen. Att andas djupare hjälper dig att slappna av och lindrar smärta.

Andningsövningarna inleds genast efter operationen redan på intensivvårdsavdelningen. Andningen är mest effektiv i upprätt ställning, så försök göra andningsövningarna i sittande ställning.

Gör andningsövningar med en timmes mellanrum:

Fortsätt med andningsövningarna hemma:

Att ta i beaktande efter operationen

Det är viktigt att sätta sig upp, vänja sig vid upprätt läge och börja vara i rörelse så tidigt som möjligt, varvid återhämtningen kan börja. I början får du vid behov hjälp och stöd för att röra dig.

Stig upp ur sängen och lägg dig ner via sidoläge så att bröstbenet inte utsätts för överbelastning. Då får bröstbenet läka i lugn och ro.



Stimulering av blodcirkulationen

- Böj och sträck på vristerna och fingrarna i pumpande takt 20 gånger.
- Böj och sträck på knäna turvis medan hälen glider längs sängen 10 gånger.
- Upprepa de blodcirkulationsstimulerande rörelserna en gång i timmen när du är vaken.

Den fysiska aktiviteten kan till att börja med ökas med dagliga aktiviteter och genom att röra sig lite. Det lönar sig att längs med dagen gå i rummet och i korridoren på avdelningen till att börja med på en lätt ansträngningsnivå (RPE 11-13) korta sträckor flera gånger om dagen. Enligt hur

det känns kan du vara alltmer i rörelse och öka längden på gångsträckan. När du kan röra dig på jämnt underlag symtomfritt och du känner att du mår bra kan du också prova att gå i trappor.

Berätta för personalen om du får symtom, såsom svindel, illamående eller ökad smärta när du rör dig.

Rörelseövningar

Rörelseövningar för överkroppen effektiverar andningen, förbättrar hållningen samt rörligheten i skulderregionen och överkroppen. Dessutom får de musklerna att slappna av.

- Gör övningarna 1-2 gånger om dagen, gärna framför en spegel.
- Börja med fem upprepningar och öka så småningom upprepningarna till 10-15 gånger.
- Håll inte andan.
- Fortsätt med övningarna under den tid som bröstbenet förbenas, i cirka 2-3 månaders tid.



Övning 1: Avslappnade skuldror

- Sitt eller stå med en god hållning.
- Rulla axlarna i lugn takt först framåt och sedan bakåt.



Övning 2: Armlyft

- Håll axlarna nere och ryggen rak.
- Lyft armarna turvis mot taket medan du samtidigt andas in genom näsan.
- För ner armen och blås samtidigt lätt ut genom munnen.



Övning 3: Lugn växelvis boxning

- Sitt eller stå med en god hållning.
- Sträck lugnt händerna turvis långt fram. Dra samtidigt den andra handen lätt bakåt.



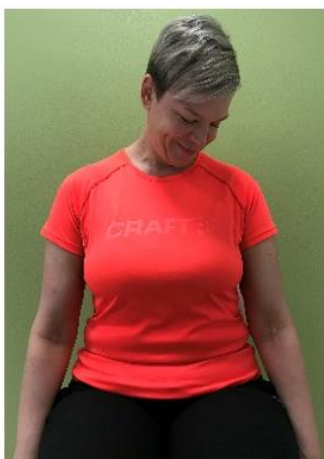
Övning 4: Sidoböjning av kroppen

- Sitt med bra hållning och blicken riktad rakt framåt.
- Böj kroppen rakt åt sidan medan du med handen försöker nå golvet.
- Rätta ut kroppen rak igen.
- Upprepa på båda sidorna.
- Du kan även göra rörelsen stående.



Övning 5: Hållningsgymnastik för ryggen

- Sitt rak i ryggen.
- För armarna fram, hakan mot bröstet och låt övre ryggen runda sig. För armarna och skuldrorna



Övning 6: Uppmjukning av skulderregionen

- Sitt rak i ryggen.
- För huvudet främre vägen från sida till sida.

Att ta i beaktande efter operationen

- Det tar ca 2-3 månader för bröstbenet att förbenas.
- Sätt dig upp och lägg dig ner via sidoläge under den tid förbeningen pågår.
- Undvik dessutom plötsliga ryck i överkroppen, kraftiga rotations- och sidoböjningsrörelser samt plötslig ansträngning.
- Under den första månaden efter operationen får du lyfta och bära föremål som väger högst 5 kg och under den andra månaden föremål som väger 10 kg.
- Undvik ansträngning direkt efter måltider, när du är trött, sjuk eller mår dåligt samt efter fysisk eller psykisk ansträngning.

RPE-skala för bedömning av upplevd belastning

RPE-skalan (Rating of Perceived Exertion)

Hur ansträngande känns fysisk träning?	
6	nästan inte alls andfådd
7 extremt lätt	
8	
9 mycket lätt	
10	
11 lätt / du kan sjunga	en aning andfådd
12	
13 ganska ansträngande / du kan prata	
14	mycket andfådd
15 ansträngande / du flåsar	
16	
17 mycket ansträngande	
18	
19 extremt ansträngande	
20	

Med hjälp av RPE-skalan kan du bedöma hur tungt det känns när du rör dig. Siffrorna beskriver känslan av andfåddhet och helhetsbelastningen.

Motionsanvisningar

Regelbunden fysisk aktivitet befrämjar återhämtningen, förbättrar prestationsförmågan och förhöjer sinnesstämningen. Se till att du inte är stilla för länge - redan lätt fysisk aktivitet och några minuters motionsgångar är till nytta. Genom att lyssna på din kropp lär du dig att röra på dig både säkert och effektivt. Som hjälpmedel kan du använda dig av RPE-skalan. Under den första månaden efter operationen ska den fysiska aktiviteten kännas lätt eller något ansträngande (RPE 11-13).

Lämpliga motionsformer under början av konvalescenstiden är lätta vardagssysslor samt lugn promenad på jämn mark 1-3 gånger om dagen. I början räcker det med 10-30 minuters promenader flera gånger om dagen. Börja med att öka antalet motionsgångar, öka sträckan gradvis och öka farten vartefter konditionen blir bättre. Förläng den fysiska aktivitetens längd så småningom till en timme om dagen.

Under och efter den fysiska aktiviteten ska du känna att du mår bra. Växla mellan vila och fysisk aktivitet enligt hur du mår. Ett hjärta som återhämtar sig från en operation behöver vila även på dagen.

Cirka 2-3 månader efter operationen kan du försiktigt börja med stavgång, cykling, simning, skidåkning, jogging, muskelstyrkeövningar eller fortsätta med annan fysisk aktivitet som är mer passande för dig enligt hur du mår.

	1:a månaden	2:a månaden	3:e månaden och framåt
Ansträngningsnivå	Lätt – en aning ansträngande (RPE 11–13)	Tämligen ansträngande (RPE 12–14)	Ansträngande (RPE 13–16)
Lämpliga vardagssysslor	Matlagning, diskning, butiksärenden, små handarbeten	Dammsugning, bakning, lätt trädgårdsarbete, lätt renovering och installationsarbete	Snöskottning, gräsklippning, vedhuggning, byggnadsarbeten
Träning	Promenad, motionscykel 1–3 ggr om dagen 10–30 min per gång Dagligen utförda övningar för överkroppen	T. ex. stavgång 1–2 ggr om dagen 15–45 min per gång Lätt muskelstyrke-träning	Gradvis återvändning till de egna hobbyerna, t. ex. cykling, simning, skidåkning, jogging, gymträning

HÄLSA GENOM RÖRELSE

– ett steg i taget



Motionsrekommendation per vecka för 18-64-åringar
ukkinstituutti.fi

UKK-institutet

Rekommendation för fysisk aktivitet för 18-64-åringar. Rekommendationen är till sitt centrala innehåll densamma också för personer över 64 år. Den fysiska aktiviteten ska bestå av uthållighetsliknande övningar och övningar som utvecklar muskelstyrka, balans och spänst. Det lönar sig även att ta hand om vitaliteten med en hälsosam diet och tillräcklig sömn.

Personliga motionsanvisningar:

Ta vid behov kontakt:

Fysioterapeut _____ Tfn _____