

## **Kuntoutuminen sydäninfarktin jälkeen**

Tämän oppaan tarkoituksena on tukea liikkumisen aloittamista sydäninfarktin jälkeen. Ohje on tarkoitettu tulostettavaksi.

### **Liikkuminen on hyvä aloittaa heti**

Sydäninfarktin jälkeen liikkeelläolo kannattaa aloittaa toipumisen edistämiseksi jo sairaalassa ollessa. Luvan saatuasi voit lähteä liikkeelle. Fyysistä aktiivisuutta voi aluksi lisätä päivittäisillä toimilla ja pienellä liikuskelulla. Päivän mittaan kannattaa kävellä huoneessa ja osaston käytävällä aluksi kevyemmällä rasitustasolla (RPE 11) useamman kerran päivässä lyhyempiä matkoja. Jos tunnet olosi hyväksi, voit lisätä liikkeelläoloa ja pidentää kävelymatkaa. Kun liikkuminen sujuu tasamaalla oireettomasti ja olosi on hyvä, voit kävellä myös portaissa. Kerro henkilökunnalle, mikäli liikkussa tulee oireita, kuten rintakipua, tai hengenahdistusta.

### **Kotiutuessa**

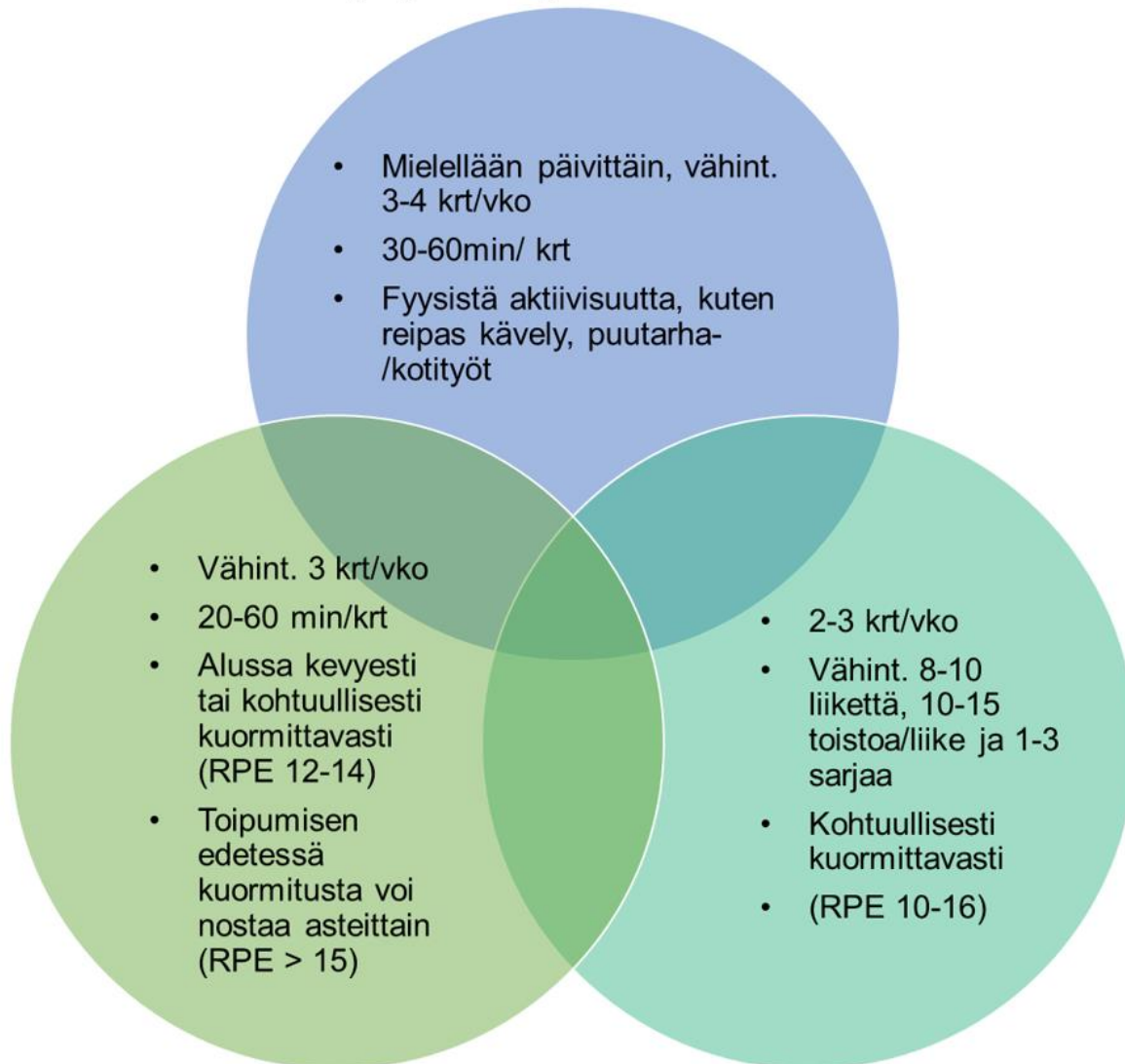
Sydänlihaksen toipuminen kestää infarktin laajuudesta riippuen 2-8 viikkoa. Aloita liikkuminen kevennetysti ensimmäisten viikkojen aikana, kävely on sopivaa liikuntaa toipilasvaiheen alussa (RPE 11). Voit jakaa päivittäisen liikuntamäärän pienempiin osiin esim. 2-3 kertaa päivässä. Kevyet kotityöt ovat sallittuja heti kotiutuessasi. Huomioi ranteen toimenpidekohta ensimmäisen viikon aikana, vältä raskaiden taakkojen kantamista vuotoriskin vuoksi.

Toipumisen edetessä voit vähitellen lisätä päivittäistä liikunnan määrää. Lisää ensin liikunnan kestoja ja sitten vasta tehoa (RPE 13-16). Jos kuntosi on hyvä ja liikkuminen onnistuu oireettomasti, voit liikkua rasittavammalla tasolla.

## Liikunnallinen elämäntapa

Liikunta on lääkehoidon, tupakoimattomuuden ja terveellisen ruokavalion ohella tärkeä osa sepelvaltimotaudin itsehoitoa. Säännöllinen liikunta parantaa elämänlaatua ja arjessa jaksamista sekä vähentää sairaalahoidon tarvetta ja sydäninfarktiin sairastumisen riskiä.

### Hyötyliikunta ja arkiaktiivisuus



### Kestävyysliikunta

### Lihasvoimaharjoittelu

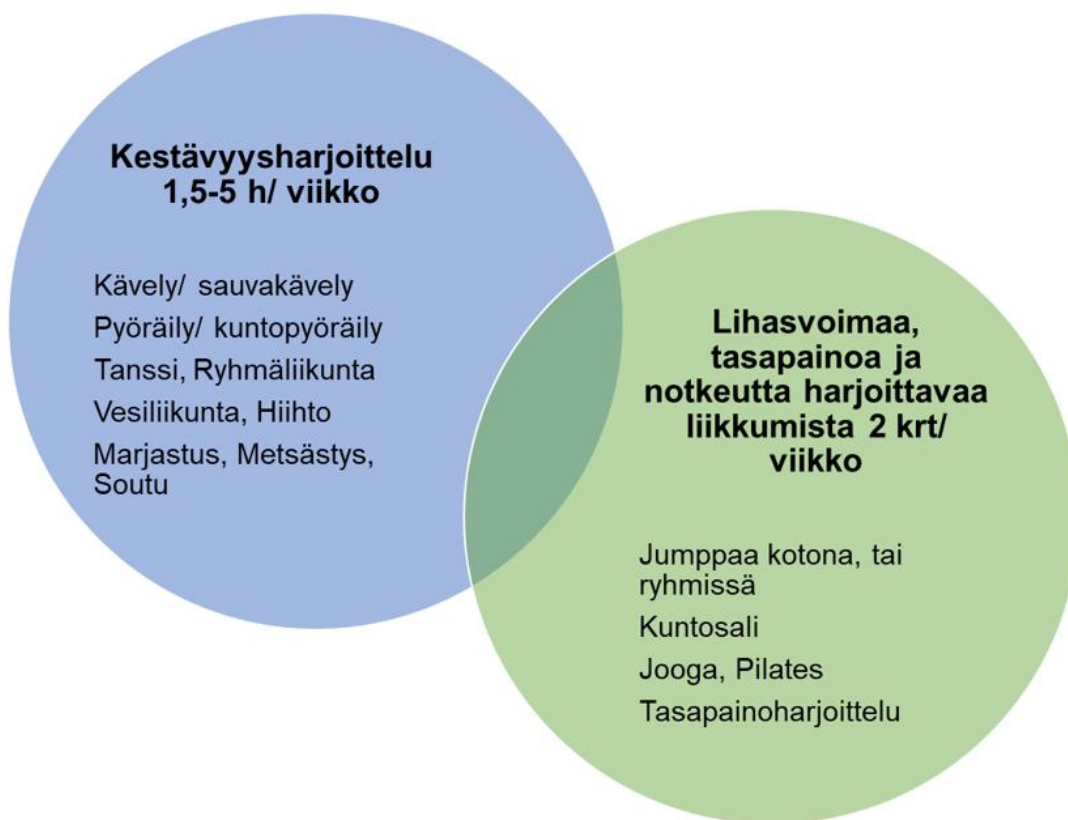
Liikunnan tulisi koostua fyysisen aktiivisuuden, kestävyysliikunnan ja lihasvoimaharjoittelun lisäksi tasapainoa ja notkeutta kehittävästä harjoittelusta. Vireydestä kannattaa huolehtia myös terveellisellä ruokavaliolla ja riittävällä unella.

Rintakipu, huono olo, ylävatsakipu tai hengenahdistus eivät kuulu liikuntaan. Hengästyminen on kuitenkin suositeltavaa ja edistää sydänterveyttä. Liikunnan aikana ja sen jälkeen tulee olla hyvä olo. Opi tunnistamaan hengästymisen ja hengenahdistuksen ero. Hengenahdistus ilmenee hengityksen vaikeutumisenä tai tunteena, ettei saa tarpeeksi happea. Huomioi palautuminen, olon tulisi tasaantua vähintään samassa ajassa kuin liikuntakerta on kestänyt.

### Säännöllisen liikunnan hyödyt

- Sydän- ja verenkiertoelimistön kunto kohenee
- Sydämen pumppausteho lisääntyy
- Sepelvaltimotaudin eteneminen hidastuu
- Verenpaine laskee
- Veren sokeri- ja rasva-arvot paranevat
- Painonhallinta helpottuu
- Lihasten vahvistuessa ja kunnon kohotessa arjessa jaksaminen lisääntyy

Pohdi, millaisesta liikunnasta pidät ja miten voisit tehdä säännöllisestä liikunnasta osan arkeasi. Kun liikunta on mieluisaa, sitä on helpompaa jatkaa. Voit myös hakeutua ohjattuun liikuntaryhmään.



## RPE-asteikko koetun kuormituksen arviointiin

### 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	

RPE-asteikon avulla voit arvioida, kuinka rasittavalta liikkumisesi tuntuu. Numerot kuvaavat hengästymisen ja kokonaiskuormituksen tuntemusta.

## Huomioitavaa liikkumisessa

- Aloita ja päättää liikunta rauhallisesti
- Omat tuntemukset ovat paras mittari rasituksen arviointiin (katso RPE-asteikko)
- Kevennä liikkumista kovalla pakkasella, helteellä ja tuulisella säällä
- Ota nitrovalmistetta, jos liikkuesssa tulee rintakipua tai hengenahdistusta
- Jos oireet eivät ohitu levolla ja nitrolla, hakeudu hoitoon.

Henkilökohtaiset liikuntaohjeet:

---

---

---

---

Fysioterapeutti: \_\_\_\_\_

puh: \_\_\_\_\_

Jos liikunta tuntuu pelottavalta tai tarvitset lisätietoa ja -ohjausta, voit ohjautua eri tahojen tarjoamiin palveluihin:

- Kuntoutumistalo: [kuntoutumistalo.fi](http://kuntoutumistalo.fi) → Kuntoutujalle → Sydänsairaudet
- Kuntien liikuntapalvelut
- Eri järjestöt
- Paikalliset sydänyhdistykset
- Kelan sydänkuntoutumiskurssit
- Sydänliitto: [www.sydan.fi](http://www.sydan.fi)
- Vertaistuki:
  - Tyks Sydänkeskuksen kokemusasiantuntijat
  - [sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki](http://sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki)
  - [www.terveyskyla.fi/vertaistalo](http://www.terveyskyla.fi/vertaistalo)
  - Nuoret Sydänsairaajat -facebookryhmä