

Liikunta ja sydämen vajaatoiminta

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Säännöllisesti liikkumalla voit vaikuttaa omaan arjessa jaksamiseen ja hyvinvointiin. Kun sairaus on vakaassa vaiheessa, säännöllinen liikunta on lääkehoidon ohella olennainen osa sydämen vajaatoiminnan hoidossa. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös mielialaan ja vireyteen.

Säännöllinen liikunta parantaa

- verenkiertoa
- lihaksiston aineenvaihduntaa
- keuhkojen toimintaa
- sydämen pumppausta, jolloin sydämen työkuorma, hengenahdistus ja väsymyksen tunne vähenee

Ohjeita liikkumiseen

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 kotitöitä tehden. Liikunnan tulisi koostua kestävyystyyppisestä harjoittelusta sekä lihasvoimia ja liikehallintaa kehittävästä harjoituksesta.

Lihassoimiharjoittelussa on tärkeää kuormittaa erityisesti kehon suuria lihasryhmiä.

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



Liikunnan sopivan tehon säätämiseen voit käyttää apuna RPE-asteikkoa. Kotiutuessa aloita liikkuminen kevyesti, RPE 10–11, ja päivän mittaan kannattaa tehdä useampi pieni kävelylenkki. Kun liikkuminen tuntuu helpommalta eikä oireita ilmene, voit lisätä liikuntakertojen määrää ja tehoa. Kohtuukuormitteinen liikunta, RPE 10–14, on useimmille sopivaa sairauden vakaassa vaiheessa. Liian voimakas kuormitus voi aiheuttaa voimakasta hengästymistä, huonoa oloa, rintakipua, epäsäännöllistä tai korkeaa sykettä tai poikkeavaa väsymystä.

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	

VOINTI JA OIREET

- sinulla ei ole hengenahdistusta tavallista enempää
- turvotukset eivät ole lisääntyneet
- painosi on pysynyt vakaana syke, hengitys ja yleinen vireys ovat palautuneet edellisestä rasituksesta

- hengästyit tavallista herkemmin
- et ole palautunut edellisestä rasituksesta
- olet sairastunut infektiotaudin
- sääolosuhteet ovat epäsuotuisat
- olet nukkunut huonosti

- hengenahdistus on selvästi pahentunut
- hengenahdistusta on levossa
- tunnet rintakipua tai rytmihäiriöitä
- paino on noussut äkillisesti yli 2 kg
- turvotukset ovat lisääntyneet
- leposyke on koko ajan yli 100

LIIKUNTA

- harrasta liikuntaa, joka tuntuu hieman tai kohtalaisesti rasittavalta
- noudata saamiasi henkilökohtaisia liikuntaohjeita
- voit liikkua kevyellä - hieman rasittavalla tuntemuksella, RPE 10-14

- kevennä liikunnan tehoa ja aikaa
- etsi itsellesi sopiva rentoutumiskeino
- infektiotaudin jälkeen aloita liikunta rauhallisesti ja asteittain
- voit liikkua kevyellä tuntemuksella, RPE 10

- älä harrasta liikuntaa
- noudata lääkityksestä saamiasi ohjeita
- ota yhteyttä omaan hoitajaan
- jos vointi huonontuu, hakeudu hoitoon tai soita 112

Huomioitavaa liikkeessä

- Rauhallinen aloittaminen ja päättäminen tekevät liikunnasta miellyttävämpää, näin ehkäiset verenpaineen liian nopean laskun aiheuttamaa huimausta ja huonoa oloa.
- Palautumisen tulisi tapahtua vähintään samassa ajassa kuin liikuntasuoritus on kestänyt.
- Huomioi ulkoilussa: kevennä liikuntaa kovalla pakkasella ja helteellä.
- Vältä pitkäkestoista staattista lihastyötä.
- Vältä hengityksen pidättämistä niin arkiaskareissa kuin muussakin fyysisessä rasituksessa.
- Vireydestä kannattaa huolehtia myös lepäämällä ja nukkumalla riittävästi.

Henkilökohtaiset liikuntaohjeet:

Fysioterapeutti _____ puh. _____

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

www.kuntoutumistalo.fi > kuntoutujalle > sydänsairaudet > sydämen-vajaatoiminta ja liikunta
www.sydan.fi