

Fysisk aktivitet efter aortaklaffsåtgärd (TAVI)

Tanken är att dessa anvisningar skrivs ut. Anvisningarna innehåller delar som ska fyllas i.

Initiala rehabiliteringen

Målet med åtgärden är att förbättra orken i vardagen och livskvaliteten. P.g.a. aortaklaffssjukdom är oftast orken nedsatt. Regelbunden fysisk aktivitet främjar funktions- och prestationsförmågan, och återgången till en aktiv vardag och ett socialt liv.

- Det lönar sig att börja röra på sig så tidigt som möjligt, redan då du är på sjukhuset. Då kan återhämtningen från åtgärden börja.
- P.g.a. såret i ljumsken undvik att gå djupt ner i huk, kraftig ansträngning och att stretcha på sårområdet i två veckor.
- Direkt efter utskrivningen kan du inleda lätta hemmasysslor, såsom matlagning, diskning och tvättning. Därtill är passande motion promenad och annan lätt motion utomhus.
- Till en början rekommenderas att du under dagens gång tar flera kortare promenader enligt hur du mår. När den fysiska aktiviteten känns lättare, kan du, enligt hur du mår, gradvis öka på promenadlängden och -farten.
- För att bedöma lämplig ansträngningsnivå på den fysiska aktiviteten, kan du använda som hjälp RPE-skalan som är i slutet av anvisningen. I cirka två veckor är det bra att den fysiska aktiviteten är lite lättare, RPE 10–13.



LIVSKRAFT genom rörelse



Motionsrekommendation per vecka för över 65-åringar

 UKK-institutet
ukkinstituutti.fi

- Se till att du inte är stilla för länge - redan lätt fysisk aktivitet och några minuters motionsgångar är till nytta. Den fysiska aktiviteten är bra att upprätthålla med nytto- och vardagsmotion, såsom att gå till butiken raskt, trädgårds- eller hemmasysslor och att ta trapporna i stället för hissen.
- Den fysiska aktiviteten torde bestå av uthållighetsliknande övningar och övningar som utvecklar muskelstyrka, balans och spänst. Vid muskelstyrketräningen är det viktigt att särskilt belasta kroppens större muskelgrupper.
- Det lönar sig även att ta hand om vitaliteten genom en hälsosam diet, och att vila och sova tillräckligt.

Pröva modigt olika former av fysisk aktivitet, så att du finner de som behagar dig.



Checklista för den som tränar

- Din egen aktivitet främjar rehabiliteringen.
- Medan du rör på dig kan du bli lite andfådd och svettas, men under och efter träningen ska du må bra.
- Det är bra att återhämta sig i minst lika lång tid som genomförandet av träningen har varat.
- Du kan själv påverka hur ansträngande den fysiska aktiviteten är genom att reglera farten och hålla pauser, dessutom kan du som hjälp använda RPE-skalan.
- Fysisk aktivitet som är måttligt belastande, RPE 10–14, är passande för de flesta.

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	

Individuella anvisningar för fysisk aktivitet:

Fysioterapeut _____ tfn _____

Mer information finns att läsa på Hjärtförbundets internetsidor. På hjärtförbundets internetsidor finns information om lokala hjärtförbundens och -distriktens verksamhet, FPA:s rehabiliteringskurser, kamratstöd, m.m.

www.sydan.fi