

Rörelseövningar efter en hjärtoperation

Det är tänkt att denna anvisning skrivs ut. Anvisningen innehåller ifyllbara punkter.

Efter operationen är andningen oftast ytlig och ineffektiv. Med andningsövningarna kan du effektivisera andningen och minska på slemmigheten. Att andas djupare hjälper till att slappna av och lindra smärta.

Gör andningsövningar i sittande ställning med en timmes mellanrum:

Fortsätt med andningsövningarna hemma:

Överkroppens rörelseövningar förbättrar hållningen samt axelledernas, skuldernas och överkroppens rörlighet. Därtill effektiviserar de andningen och gör musklerna avslappnade.

- Gör övningarna 1-2 gånger om dagen, gärna framför en spegel.
- Gör varje rörelse 5 gånger.
- Öka småningom upprepningarnas antal till 10-15 gånger.
- Håll inte andan.
- Fortsätt med övningarna i cirka två månader.



Övning 1: Slappna av i axlarna

- Sitt eller stå med en god hållning
- I en lugn takt rullar du först framåt med axlarna och sedan bakåt



Övning 2: Att lyfta armarna

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



Övning 3: Stretching av axelmuskeln

- Sitt rak i ryggen.
- Sväng huvudet lugnt åt vänster och titta neråt mot vänster armhåla.
- Känn stretchingen i området kring höger axel.
- Håll stretchingen i 15-30 sekunder.
- Upprepa samma stretching till vänster.



Övning 4: Lugn växlande boxning

- Sitt eller stå med en god hållning.
- Sträck ut vänster arm rak framför kroppen och för samtidigt höger armbåge böjd bakåt.
- Gör samma rörelse åt det motsatta hållet.



Övning 5: Sidoböjning av kroppen

- Sitt med bra hållning så att blicken är 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 6: Hållningsgymnastik för ryggen

- Stå med ryggen mot väggen, håll knäna en aning böjda och hälarna en bit ifrån väggen.
- Håll ryggen stilla, tryck axlarna bakåt och neråt, dra ihop skulderbladen.
- Du kan öka på stretchingen genom att svänga tummarna uppåt.

Att ta i beaktande efter operationen

- Det tar ca 2-3 månader för bröstbenet att förbenas.
- Under den tid benbildningen sker, sätt dig upp och lägg dig genom att först ligga på sidan.
- Undvik dessutom plötsliga ryck i överkroppen, kraftiga rotations- och sidoböjningsrörelser av överkroppen samt plötsliga ansträngningar.
- Under den första månaden efter operationen får du endast 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 direkt efter fysisk eller psykisk ansträngning.

Anvisningar angående fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet befrämjar återhämtningen, förbättrar prestationsförmågan och förhöjer sinnesstämningen. Se till att du inte är still för länge - redan lätt fysisk aktivitet och några minuters motionsgångar är till nytta. Genom att lyssna på din egen 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 borde den fysiska aktiviteten kännas lätt eller lite 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 distansen stegvis och öka farten vartefter konditionen blivit bättre. Förläng den fysiska aktivitetens längd småningom till en timme om dagen.

Under och efter den fysiska aktiviteten ska du må 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	När bröstbenet har förbenats om ca 2-3 mån
<ul style="list-style-type: none"> Ansträningsnivå lätt - en aning ansträngande (RPE 11-13) 	<ul style="list-style-type: none"> Ansträningsnivå en aning ansträngande – tämligen ansträngande (RPE 12-14) 	<ul style="list-style-type: none"> Ansträningsnivå en aning ansträngande (RPE 12-15)
<ul style="list-style-type: none"> Lätta vardagssysslor (att laga mat, diska, butiksärenden, datoranvändning, små handarbeten) 	<ul style="list-style-type: none"> Tämligen lätta vardagssysslor (att laga mat, diska, butiksärenden, datoranvändning, små handarbeten) 	<ul style="list-style-type: none"> Tyngre sysslor gradvis ökande (dammsugning, krattning, gräsklippning, snöskottning, byggnadsarbeten, vedhuggning)
<ul style="list-style-type: none"> Korta promenader, öka längden gradvis att cykla med motionscykel 1-3 ggr om dagen, 10-30 min per gång 	<ul style="list-style-type: none"> Promenader, öka längden gradvis att cykla med motionscykel 1-2 ggr om dagen, 15-45 min per gång 	<ul style="list-style-type: none"> Återvänd gradvis till de egna hobbyerna cykling, simning, skidåkning, jogging, muskelstyrketräning dagligen totalt 20-60 min
<ul style="list-style-type: none"> dagligen utföra övningarna för överkroppen 	<ul style="list-style-type: none"> dagligen utföra övningarna för överkroppen 	

RPE-skalan (Rating of Percieved Exertion)

Hur ansträngande känns den fysiska aktiviteten?	
6	Knappt alls andfådd
7 extremt lätt	
8	
9 mycket lätt	
10	
11 lätt/du kan sjunga	
12	Lite andfådd
13 något ansträngande/du kan prata	
14	
15 ansträngande/du flåsar	Kraftigt andfådd
16	
17 mycket ansträngande	
18	
19 extremt ansträngande	
20	

Individuella anvisningar för fysisk aktivitet

Fysioterapeut _____ Tfn _____