

## Rehabilitering efter en hjärtinfarkt

Syftet med den här guiden är att stödja inledande av motion efter en hjärtinfarkt. Anvisningen är ämnad för att skrivas ut.

### Det är bra att börja röra på sig genast på sjukhuset

Efter en hjärtinfarkt lönar det sig att börja vara i rörelse redan medan du är på sjukhuset för att främja återhämtningen. Du kan börja röra på dig så fort du fått tillstånd till det. 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) korta sträckor flera gånger om dagen. Om du mår bra kan du förlänga tiden du rör på dig och gångsträckan. När du kan röra dig på ett 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 bröstsmärta eller andnöd, när du rör dig.

### När du skrivs ut

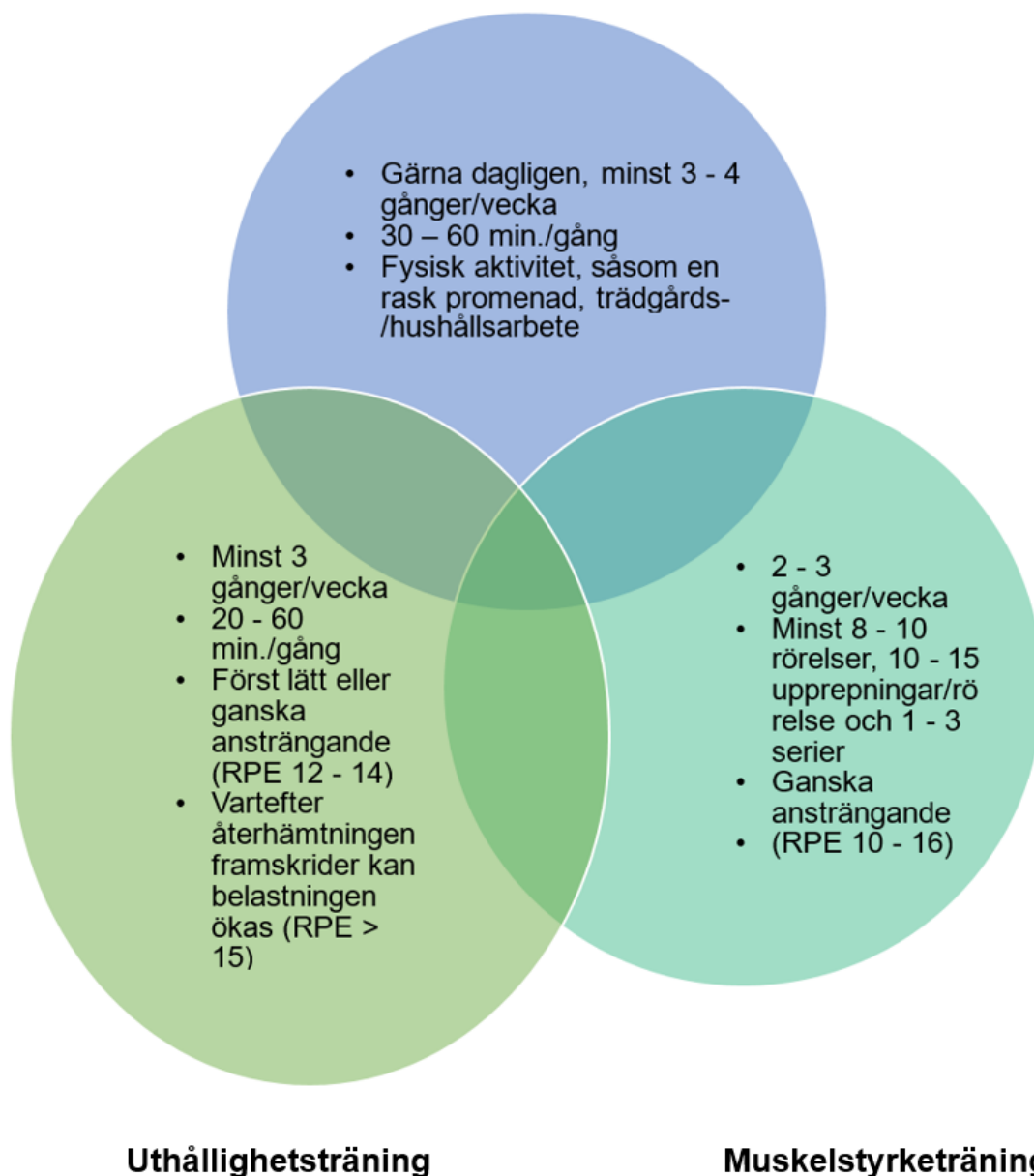
Beroende på infarktens omfattning tar hjärtmuskeln återhämtning 2 - 8 veckor. Under de första veckorna kan du börja med lättare fysisk aktivitet, promenader är lämplig motion i början på konvalescensen (RPE 11). Du kan fördela den dagliga motionsmängden i mindre delar, t.ex. 2 - 3 gånger om dagen. Lätta hushållssysslor är tillåtna genast vid utskrivningen. Ta i beaktande handledens åtgärdsställe under den första veckan, undvik att bära tunga bördor p.g.a. risk för blödning.

Vartefter återhämtningen framskrider kan du småningom öka mängden daglig motion. Förläng först den fysiska aktivitetens längd och öka sedan effektiviteten (RPE 13 - 16). Om du har en bra kondition och den fysiska aktiviteten lyckas utan symtom, kan du övergå till en mer ansträngande nivå.

## En fysiskt aktiv livsstil

Vid sidan av läkemedelsbehandling, rökfrihet och en hälsosam diet spelar den fysiska aktiviteten en viktig roll vid egenvården av en kransartärsjukdom. Regelbunden motion förbättrar livskvaliteten och orken i vardagen samt minskar behovet av sjukhusvård och risken för att få en hjärtinfarkt.

### Vardagsmotion och vardagsaktivitet



Träningen ska utöver fysisk aktivitet, uthållighetsträning och muskelstyrketräning bestå av övningar som utvecklar balans och spänst. Det lönar sig även att ta hand om vitaliteten med en hälsosam diet och tillräcklig sömn.

Bröstsmärta, att du mår dåligt, smärta i övre magen och andnöd hör inte till motionen. Det är dock rekommendabelt att du blir andfådd och det främjar hjärthälsan. Under och efter den fysiska aktiviteten ska du känna att du mår bra. Lär dig dock att känna igen skillnaden mellan andfåddhet och andnöd. Andnöd tar sig uttryck som försvårad andning eller en känsla av att du inte får tillräckligt med syre. Ta återhämtningen i beaktande, ditt tillstånd ska stabilisera sig inom minst lika lång tid som motionsgången har varat.

### **Fördelar med regelbunden motion**

- Hjärt- och blodcirkulationsorganens kondition förbättras
- Hjärtats pumpningseffekt ökar
- Kransartärsjukdomen framskrider långsammare
- Blodtrycket sjunker
- Blodets socker- och fettvärden förbättras
- Viktkontrollen underlättas
- När musklerna blir starkare och konditionen förbättras orkar du bättre i vardagen

Fundera över vilken typ av motion du tycker om och hur du skulle kunna göra regelbunden motion till en del av din vardag. När motionen är något du tycker om är det lättare att fortsätta med den. Du kan också söka dig till en handledd motionsgrupp.



## 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.

## Att uppmärksamma vid fysisk aktivitet

- Börja och avsluta motionerandet lugnt
- Hur det känns i din kropp är den bästa mätaren för att bedöma ansträngningen (se RPE-skala)
- Lätta på motionen vid hård kyla, hetta eller blåsigt väder
- Ta ett nitropreparat om du får bröstsmärta eller andnöd under den fysiska aktiviteten
- Om symtomen inte går om med vila och nitro, sök dig till vård.

Personliga motionsanvisningar:

---

---

---

---

Fysioterapeut \_\_\_\_\_

tfn \_\_\_\_\_

Om fysisk aktivitet känns skrämmande eller du behöver ytterligare information eller handledning, kan du söka dig till tjänster erbjudna av olika sektorer:

- Kuntoutumistalo: [kuntoutumistalo.fi](http://kuntoutumistalo.fi) → Kuntoutujalle → Sydänsairaudet (på finska)
- Kommuners idrottstjänster
- Olika organisationer
- Lokala hjärtförbund
- FPA:s hjärtrehabiliteringskurser
- Hjärtförbundet: [www.sydan.fi/sv](http://www.sydan.fi/sv)
- Kamratstöd:
  - Hjärtcentrets erfarenhetsexperter på ÅUCS
  - <https://sydan.fi/sv/hjalp-och-stoda/kamratstod/>
  - <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/sv>
  - Nuoret Sydänsairaant-facebookgrupp (på finska)