

Eteisvärinä ja liikunta

Tämä ohje on tarkoitettu Sinulle, jonka sydän on eteisvärinää lukuun ottamatta terve.

Eteisvärinä eli flimmeri on sydämen yleisin rytmihäiriö. Ikä on tavallisin eteisvärinälle altistava tekijä, jopa yli 10 prosenttia 75-vuotiaista sairastaa eteisvärinää. Iän lisäksi eteisvärinälle altistavat kohonnut verenpaine, sydänsairaudet, diabetes, ylipaino ja uniapnea. Itsenäisestä eteisvärinästä puhutaan, kun eteisvärinä tulee muuten terveelle henkilölle.

Eteisvärinässä sydämen rytmi muuttuu epäsäännölliseksi. Se voi esiintyä jatkuvana tai kohtauksittaisena. Eteisvärinän oireet ovat yksilöllisiä ja vaihtelevia. Oireita voivat olla esimerkiksi ahdistava olo, huimaus, väsymys ja suorituskyvyn heikkeneminen. Toiset kokevat oireita, toiset puolestaan eivät aisti rytmihäiriötä voinnissaan. Hoitamattomana eteisvärinä voi kuitenkin altistaa aivohalvaukselle ja voi aiheuttaa sydämen vajaatoimintaa. Mikäli huomaat joidenkin tekijöiden lisäävän eteisvärinän ilmaantumista tai laukaisevan nopeaa sydämen rytmiä, niin pyri minimoimaan niitä.

Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti

Kun sydämen kammioiden supistumistaajuus on saatu lääkehoidolla taloudelliseksi ja pumppausteho riittävän hyväksi, liikuntaa ei ole tarpeen rajoittaa.

Terveysliikuntasuosituksen mukaista liikuntaa suositellaan myös eteisvärinäpotilaille. Liikunnallinen elämäntapa auttaa eteisvärinälle altistavien tekijöiden hoidossa, kuten painonhallinnassa ja verenpaineen hoidossa.

Liikunnalliseen elämäntapaan kuuluu arjen aktiivisuuden ja hyötyliikunnan lisäksi kestävyysliikuntaa ja lihasvoimaharjoittelua. Säännöllinen liikunta parantaa sydämen, verisuonten ja keuhkojen kuntoa, jolloin rytmihäiriötkin voivat vähentyä. Lisäksi liikunta kohentaa mielialaa ja vähentää stressiä. Liikunnan avulla suorituskyky paranee ja arkiaskareet sujuvat helpommin.

Liikunnan muistilista

- aloita liikunta aina maltillisesti lämmitellen ja lopeta jäähdytellen
- saat hengästyä ja hikoilla, jos vointisi on hyvä
- lisää liikkumista maltillisen nousujohteisesti, erityisesti mikäli liikkumisesi on ollut aiemmin vähäistä
- sääda matkaa ja tehoa tuntemustesi mukaan, tauota tarvittaessa
- voit myös jakaa päivittäisen liikunnan useampaan kertaan
- kunnon kohotessa lisää liikuntakertoja, liikkumisen aikaa ja liikunnan tehoa
- kevennä liikuntaa kovassa tuulessa, pakkasessa ja helteessä
- välttä raskautta, jos olet sairas, huonovointinen tai leposykkeesi on paljon normaalia korkeampi
- veren hyytymistä estävää lääkitystä käyttävälle ei sovi liikuntalajit, joissa on tavallista suurempi tapaturman tai verenvuodon riski

