

Hypertrofinen kardiomyopatia ja liikunta

Yleistä

Hypertrofisessa kardiomyopatiassa sydänlihas paksuuntuu. Taustalla on yleensä geenivirhe, mutta sydänlihas voi paksuuntua myös aorttaläpän ahtauman tai pitkään jatkuneen korkean verenpaineen vuoksi. Sydänlihas paksuuntuu tyypillisesti kammioiden väliseinän alueelta eli septumista. Väliseinän paksuuntuminen voi haitata veren normaalia pääsyä vasemmasta kammiosta aorttaan etenkin rasituksen aikana.

Hypertrofisen kardiomyopatian oireena on rintatuntemukset tai rasisushengenahdistus. Kovassa rasituksessa voi esiintyä huimauksen tunnetta tai jopa tajunnanmenetys. Sairaus voi olla myös täysin oireeton. Sydänlihaksen paksuuntumiseen liittyy alttius rytmihäiriöille.

Hoitona on yleensä rytmiä hidastava betasalpaajalääkitys. Lääkitys saattaa aiheuttaa sivuvaikutuksia kuten verenpaineen laskua, levottomuutta öisin tai sormien sekä varpaiden palelua. Liikkuessa sydänlääkitys vaatii pidemmän alkulämmittelyn ennen rasitusta, jotta liikunta olisi miellyttävämpää. Lääkitys laskee leposykeä ja syke nousee rasituksessa lääkityksen vuoksi hitaammin kuin ilman sitä. Usein nämä sivuvaikutuksen vaimenevat, kun elimistö tottuu lääkitykseen. Hoitomuotona voidaan käyttää myös ablaatiohoitoa, jonka avulla paksuuntunutta sydämen seinämää saadaan ohennettua. Vaikeiden rytmihäiriöiden hoitoon käytetään tahdistinhoitoa.

Miten liikkua?

Säännöllinen maltillisella rasitustasolla toteutettu liikunta sopii kaikille hypertrofista kardiomyopatiaa sairastaville. Säännöllinen liikunta on suositeltavaa terveysvaikutusten (esim. verenpaine, painonhallinta) vuoksi. Liikunnan teho on sopiva, kun rasitus tuntuu kevyeltä tai hieman rasittavalta. Sopivan rasitustason valintaan vaikuttaa sairauden vaikeusaste sekä fyysinen kunto.

Sopivia liikuntamuotoja ovat mm. reipas kävely, pyöräily, uinti, omatahtinen luistelu, patikointi, nelinpeli tennis, maltillinen lihasvoimaharjoittelu, kuntopyöräily, biljardi, keilaus, kriketti, curling ja golf. Liikunnan aikana ei saa tulla sydänoireita.

Hypertrofista kardiomyopatiaa sairastaville ei suositella rasittavia liikuntamuotoja, kuten koripalloa, jääkiekkoa, pikajuoksua tai tenniksen kaksinpeliä.

Mahdolliset tajunnanmenetykset tai -häiriöt on otettava huomioon työtehtävissä sekä liikuntamuodoissa, joissa on loukkaantumisen vaara, kuten ratsastuksessa, sukelluksessa tai korkealla työskentelyssä. Useimmiten raskaat fyysiset työtehtävät, tai yö- ja vuorotyö eivät välttämättä sovellu hypertrofista kardiomyopatiaa sairastaville.

Mahdolliset tajunnanmenetykset on otettava huomioon lajeissa, joissa voi olla loukkaantumiseriski, kuten ratsastus tai sukeltaminen.

Hypertrofista kardiomyopatiaa sairastavalle eivät sovi liikuntamuodoiksi voimakkaat, pitkäkestoista fyysistä rasitusta tai ponnistelua vaativat voimailulajit. Liikkuminen ääriolosuhteissa (pakkanen, helle, korkea ilmanala) eivät ole soveltuvia.

Liikunnan tai sen jälkeisen palautumisvaiheen aikana ei saa tulla hengenahdistusta, huimauksen tunnetta tai rytmihäiriötuntemuksia. Poikkeava väsymys liikuntasuoritusta seuraavana päivänä viittaa siihen, että liikunta on ollut liian kuormittavaa.

Hypertrofista kardiomyopatiaa sairastaville ei yleensä suositella ääriarasitusta tai kilpaurheilua, koska siihen saattaa liittyä riski rytmihäiriöille. Kilpaurheiluun tai raskaampiin liikuntalajeihin osallistuminen on harkittava aina yksilöllisesti ja harkinnassa on otettava huomioon sairauden vaikeusaste, ikä ja riskitekijät. Ennen kilpailulliseen urheiluun osallistumista on keskusteltava hoitavan lääkärin kanssa.



Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt?		
6	erittäin kevyt	Ei juurikaan hengästymistä
7		
8		
9	hyvin kevyt	
10		Vähän hengästymistä
11	kevyt/sallii laulun	
12		
13	hieman rasittava/sallii puheen	
14		Voimakasta hengästymistä
15	rasittava/puuskuttaa	
16		
17	hyvin rasittava	
18		
19	erittäin rasittava	
20	en jaksa enää	
RPE-taulukko, Borg, mukailen (1982)		