

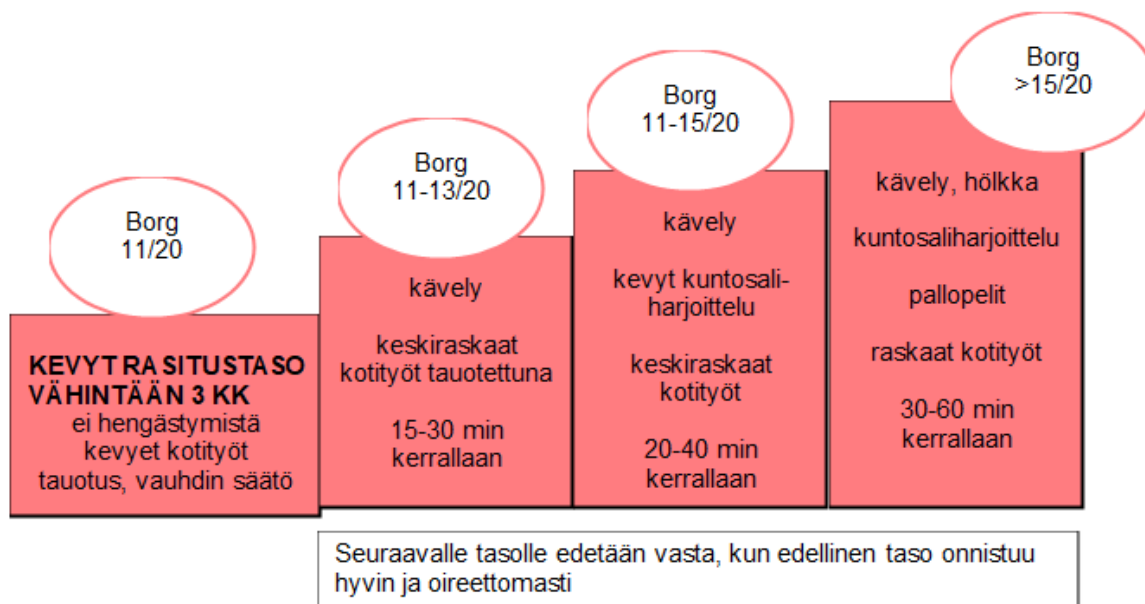
## Myo- tai perimyokardiitti ja liikuntaan palaaminen

Sydänlihastulehdus eli myokardiitti sekä sydänpussin- ja sydänlihaksentulehdus eli perimyokardiitti ovat yleensä akuutteja tulehdus- ja vauriotiloja sydänlihaksessa ja sydänpussissa. Yleisinä oireina ovat rintakipu ja sydämen rytmihäiriöt.

Myo- tai perimyokardiitista toipuminen kestää yleensä vähintään 3 kuukautta. Toipilasaikana rasitus, arkiaskareet ja liikunta tulee toteuttaa kevyellä tasolla. Kovatehoisempaan rasitukseen voi palata vasta aikaisintaan kolmen kuukauden kuluttua, jos tuntee itsensä täysin terveeksi, on oireeton ja EKG on normalisoitunut.

- Käytännössä toipilasaikana liikuntaa tulee tehdä tasolla, joka ei hengästyttä eikä aiheuta rintatuntemuksia tai muita oireita. Toipilasajan jälkeen liikkumista tulee lisätä maltillisen nousujohteisesti asteittain (ks. kuvio alla).
- Liikunnan tulee olla rauhallista ja kevyttä, jotta sydän saa aikaa toipua. Suositeltavin liikuntamuoto on kävely tai kuntopyöräily, joita on helppo tauottaa sekä säädellä tuntemusten mukaan. Toipilasvaiheessa suositellaan liikkumaan mieluummin useita kertoja päivässä pieniä matkoja kuin pitkään yhtäjaksoisesti.
- Vältä toipilasaikana raskaita sydäntä kuormittavia töitä sekä raskaita koti- ja pihatöitä. Tällaisia ovat mm. painavat nostot, kantaminen sekä pitkään kädet koholla työskentely.
- Osalle sairastuneista tehdään kliininen rasituskoee tai sydämen ultraäänitutkimus ennen raskaampaan työhön tai liikuntaharrastukseen palaamista.

### Asteittainen paluu liikuntaan ja sairastetun myo- tai perimyokardiitin jälkeen



Borgin asteikko

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