

Perikardiitti ja liikuntaan palaaminen

Sydänpussintulehdus eli perikardiitti on yleensä akuutti tulehdus- ja vauriotila sydänpussissa. Yleisinä oireina ovat rintakipu ja sydämen rytmihäiriöt.

Sydänpussintulehduksesta toipuminen kestää yleensä vähintään kuukauden. Toipilasaikana rasitus, arkiaskareet ja liikunta tulee toteuttaa kevyellä tasolla. Kovatehoisempaan rasitukseen voi palata vasta aikaisintaan kuukauden kuluttua, jos kun tuntee itsensä täysin terveeksi, on oireeton ja EKG on normalisoitunut.

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

Borgin asteikko

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)		