

Sydäninfarktista toipuvan liikuntaohje

Kotiutumisen jälkeen

Toipilasvaihe sydäninfarktin jälkeen kestää noin kuukauden. Liikunta edistää toipumista sydäninfarktista, joten jatka itsenäistä liikuntaa saamiesi ohjeiden mukaan. Säännöllinen liikunta on jatkossa osa sepelvaltimotaudin omahoitoa.

- Aluksi liikunnan tulee olla rasittavuudeltaan kevyttä, jotta sydän saa aikaa toipua. Voit opetella arvioimaan liikkumisen rasittavuutta oheisen taulukon avulla.
 - Suositeltavin liikuntamuoto on kävely. Kävelyä on helppo tauottaa sekä säädellä tuntemustesi mukaan.
 - Liiku toipilasvaiheessa mieluummin useita kertoja päivässä kuin pitkään samalla kerralla. Aluksi riittää 10–15 min kävely useamman kerran päivässä.
 - Sovita päivittäinen kävely omaan toimintakykyysi ja arkeesi.
 - Aloita kävelysten rauhallisesti tai tee edeltävästi kevyitä verryttelyliikkeitä. Alkulämmittelyssä sydän valmistautuu tulevaan kuormitukseen ja liikunta tuntuu miellyttävämmältä.
 - Päätä liikunta jäähdytellen tai tekemällä kevyitä venyttelyliikkeitä.
 - Ensimmäisenä viikkona syke saa nousta n. 20–30 lyöntiä leposykkeestä. Mittaa leposyke seisten ennen liikkeelle lähtöä.
-
- Kevyitä kotitöitä voit tehdä heti sairaalasta kotiutumisen jälkeen.
 - Vältä ensimmäisinä viikkoina raskaita, sydäntä kuormittavia töitä. Tällaisia ovat mm. painavat nostot, kantaminen sekä pitkään kädet koholla työskentely.

Toipumisen edetessä (n. 2 viikosta eteenpäin)

- Lisää rasittavuutta vähitellen matkaa pidentämällä ja kävelemällä vaihtelevassa maastossa. Voit lisätä myös vauhtia.
- Liikunta saa tuntua hieman rasittavalta ja myöhemmin rasittavaltakin.
- Hengitys on hyvä liikunnan rasittavuuden mittari. Liikkuessa saa hengästyä, mutta hengitys ei saa muuttua puuskuttavaksi tai ahdistavaksi.
- Tavoitteena on palata liikuntaharrastuksiin tai aloittaa säännöllinen kuntoliikunta. Raskaampiin koti- ja pihatöihin voit palata vähitellen toipumisen edetessä.

Liiku turvallisesti

- Pidä noin tunnin tauko ruokailun tai sydänlääkkeiden oton jälkeen.
- Vältä rintatuntemuksia aiheuttavaa fyysistä kuormitusta.
- Pidä nitrovalmiste mukana. Jos tunnet rasituksen yhteydessä rintakipua tai hengenahdistusta, hidasta vauhtia tai pysähdy ja ota nitrovalmistetta. Mikäli oire ei mene ohi 5 minuutissa, soita 112.
- Kevennä liikuntaa kovalla tuulella, pakkasella ja helteellä.
- Vältä rasitusta, jos olet sairas, huonovointinen tai henkisesti kuormittunut



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 jaksa enää	
RPE-taulukko, Borg, mukailen (1982)		