

Fysisk aktivitet och träning efter hjärtoperation

- Information till dig som genomgått hjärtoperation

Andningsgymnastik

Fortsätt med den andningsgymnastik som påbörjats i Linköping med mini-PEP. Ta 10 andetag x 3 varje vaken timme. Fortsätt med andningsgymnastiken de första två veckorna efter hemkomst. Antal tillfällen kan minskas till 3-4 gånger per dag.

Rörelseträning

Genomför programmet 2 gånger per dag åtminstone de sex första veckorna efter operationen.

Första tiden hemma

Kom i gång med kortare dagliga promenader där längd och takt successivt kan ökas efter ork. Om du har en motionscykel hemma går det bra att cykla på denna med lätt belastning till att börja med.

Använd armarna i dagliga aktiviteter men undvik tyngre lyft de första sex veckorna.

Hjärtrehabilitering

Du kommer att kallas till sjuksköterska på hjärtmottagningen och i samband med detta besök, eller vid utskrivning, kommer du anmälas till sjukgymnast på hjärtrehabiliteringen.

Är du by-passopererad anmäls du även till vårt eftervårdsprogram/hjärtskola.

Att tänka på vid fysisk ansträngning

Oavsett vilken aktivitet du utför är det viktigt att du startar lugnt. Använd de första 5-10 minuterna till att värma upp och successivt öka tempot. Under aktiviteten får du bli varm och något andfådd men ändå kunna fortsätta utan besvär. Avsluta genom att varva ner motsvarande tid som uppvärmningen.

Lyssna till kroppens signaler och ta det lugnare vid bröstsmärta, yrsel, onormal andfåddhet eller onormal trötthet.

Har du frågor kontakta sjukgymnast på ditt hemortssjukhus

Jönköping
010 – 242 18 50

Värnamo
010 – 244 78 50

Eksjö
010 – 243 58 90