

Motion och kranskärslsjukdom



Motion är en väsentlig del av vården av kranskärslsjukdom

Vid sidan av medicinering är motion, hjärtvänlig mat, viktkontroll, mentalt välmående, tillräcklig sömn och rökfrihet hörnstenarna i vården av kranskärslsjukdom. Du har nu en fin chans att påverka din kranskärslsjukdom genom att motionera. Visste du att regelbunden motion kan påverka riskfaktorer som förvärrar kranskärslsjukdom och till och med bromsa upp sjukdomens fortskridande? Det lönar sig alltid att börja motionera.

Regelbunden motion

- förbättrar hjärtats pumpkraft och förmåga att klara av påfrestning
- förbättrar hjärtats och cirkulationsorganens kondition

- gör att det innersta skiktet (intima) i artärerna fungerar bättre och bidrar till att nya ådror bildas
- ökar det goda HDL-kolesterolet och minskar det onda LDL-kolesterolet så att förträngningar i artärerna uppstår långsammare
- minskar triglyceridhalten i blodet
- sänker blodtrycket vid vila
- hjälper vid viktkontroll
- ökar kroppens insulinkänslighet och förbättrar blodsockerbalansen
- utvecklar muskelstyrkan
- är uppiggande

→ höjer livskvaliteten, ger mer ork i vardagen och förbättrar sjukdomsprognosen



Bilder Anna Kara

Med motion som livsstil

Det är viktigt att man motionerar regelbundet och därför borde motionen vara en del av vardagen alla dagar. Om din kondition har blivit sämre eller du rör på dig begränsat ska du börja försiktigt och öka stegvis mängd och takt. Du kan samla din dagliga dos motion av flera korta motionspass. I takt med att konditionen höjs kan du öka mängden till 30–60 minuter per dag och först sedan öka tempot. Takt är lagom intensiv när den motsvarar en rask promenad. Det är dessutom bra om du blir andfådd.

Den dagliga motionen kan bestå av vardagsmotion, exempelvis att cykla till och från jobbet, arbeta i trädgården och satsa på uthållighetsträning som får upp flåset en aning (RPE 13–14, se sid. 5). Om du är i god form och motionen inte ger dig några symptom kan du röra dig på en ansträngande nivå (RPE 15–16). I början kan du prova på pass med högre intensitet i intervaller, så att du ökar pressen då och då men tar det lugnare däremellan.

Bra motionsformer för uthållighetsträning är promenader, golf, att röra sig i naturen, motionscykling, skidåkning, simning, stavgång, joggning, dans, rodd och olika bollspel. Välj gärna motionsformer som du tycker om. Bättre uthållighet gör vardagen lättare och det blir lättare att träna och röra på sig.

Det är viktigt att också träna musklerna minst två gånger i veckan. Du kan stärka musklerna på många olika sätt hemma, på gym eller i naturen. Fokusera dina övningar i muskelstyrka på att träna de stora muskelgrupperna som är viktiga för din funktionsförmåga. De stora musklerna i benen är viktiga för rörelseförmågan. God muskelstyrka gör det lättare att klara av många vardagssysslor och det blir allt viktigare med åldern.

SÅ LYCKAS DU

- Utnyttja alla tillfällen till vardagsmotion.
 - Slå fast ett mål: 30–60 minuter hurtig motion per dag och muskelkraftövningar 2 ggr i veckan.
-

Rör dig modigt men lyssna på din kropp

Hur det känns i den egna kroppen är viktigt när man bedömer hur effektivt man motionerar. Det är tillåtet och till och med bra att bli andfådd. Ett motionspass är lämpligt belastande när det inte ger symtom, inte gör en utmattad och man känner sig uppiggad efteråt. Det är viktigt att du inser skillnaden mellan att bli andfådd och att få andnöd. Att man blir andfådd hör till när man motionerar och ju tyngre motion, desto mer andfådd blir du. Andnöd eller andtäppa känns otrevligt och lättar inte med vila. Genom att lyssna på din kropp lär du dig motionera tryggt och effektivt. Med hjälp av RPE-skalan kan du bedöma hur tungt det känns att motionera.

Utmattning eller trötthet utöver det normala kan vara ett tecken på att ansträngningen är för stor. Det ska inte ta längre tid att återhämta sig än

vad själva träningen har pågått. En del hjärtmediciner, bland annat betablockerare, gör att pulsen stiger långsammare under fysisk aktivitet. Då känns det trevligare att motionera om du börjar i långsam takt eller ser till att uppvärmningen är tillräckligt lång (5–15 minuter) och avslutar med nedvarvning.

Mediciner gör det möjligt att motionera genom att lindra symtom, effektivisera syreupptagningen i hjärtmuskulaturen och förbättra belastningstoleransen. Bröstmärta, andnöd, smärta i övre buken och illamående vid fysisk ansträngning är typiska symtom på kranskärslsjukdom. Om du får symtom till exempel i en uppförbacke ska du dra ner på farten, vila och vid behov ta en snabbverkande nitroglycerintablett. Sök vård om besvären inte försvinner snabbt efter vila och en nitrotablett.



RPE-skalan

Den här tabellen hjälper dig att bedöma hur ansträngande ditt motionspass känns. Siffrorna anger den upplevda graden av andfåddhet och total belastning.

ANDVÄND
TABELLEN SOM
HJÄLPMEDEL
I VARDAGEN.

HUR ANSTRÄNGANDE KÄNNS FYSISK TRÄNING?	
6	nästan inte alls andfådd
7 extremt lätt	
8	
9 mycket lätt	en aning andfådd
10	
11 lätt / det går att sjunga	
12	mycket andfådd
13 ganska ansträngande / det går att prata	
14	
15 ansträngande / gör att man flåsar	
16	
17 mycket ansträngande	
18	
19 extremt ansträngande	
20	

RPE-skalan (Rating of Perceived Exertion), modifierad efter Borgskalan (1982)

Vilken slags motion tycker du om?

Kranskärslssjukdom hindrar aldrig all motion. Planera din vecka och reservera tid för att motionera regelbundet. Tänk igenom hur du kan göra motion till en permanent del av din vardag. Ta dig tid att tänka på din motionshistoria och dina vanor. Gör upp en motionsplan och för motionsdagbok. Det finns många bra sätt att motionera. Tänk igenom om du trivs bäst med motion i sällskap eller ensam. Rör du dig hellre i naturen? Blir fysisk aktivitet lättare en vana om du kommer överens om att till exempel gå på promenad med en vän eller anhörig? Målet är att du ska hitta tider och sätt att motionera som passar just dig. De positiva upplevelser som fysisk aktivitet ger hjälper dig att motionera regelbundet.

Prata med din fysioterapeut, hälsovårdare eller en stödperson om det känns skrämmande eller ångestfyllt att motionera. Du kan också delta i gruppträning eller motionsinriktad rehabilitering. Be din behandlande läkare i så fall skriva en remiss.

MINNESHJÄLP FÖR DIG SOM TRÄNAR

- Börja med uppvärmning (5–15 minuter) och avsluta med nedvarvning.
- Öka intensiteten allt efter hur träningen känns.
- Du får bli andfådd, det är bara bra.
- Tänk på att det ska kännas bra både under och efter träningspasset.
- Fråga din läkare hur fysisk aktivitet påverkas av dina mediciner.
- Ta det lugnare om väderförhållandena är speciellt krävande.
- Ha nitrotabletter med dig. Ta en nitrotablett och vila om du får besvär. Fortsätt i lugnare takt när besvären avklingat.
- Sök vård vid kraftiga symtom.
- Din hälsa förbättras när du motionerar regelbundet.

Tänk igenom hur du kan göra motion till en permanent del av din vardag. Ta dig tid att tänka på din motionshistoria och dina vanor.

Stöd för motionen

Det finns stöd av olika slag för att hjälpa dig att röra på dig. Vid behov får du personliga motionsråd av fysioterapeuten på hälsovårdscentralen, hjärtsjukskötaren, företagshälsovården, din lokala hjärtförening eller ditt hjärtdistrikt eller av en kommunal idrottsinstruktör för grupper med särskilda behov.

Information, kunskap och stöd kring din sjukdom och konkreta tips för motion och hur du kan hantera din sjukdom finns på sidan sydan.fi. På finska finns det mer information på Rehabiliteringshuset.fi → Suomeksi → Kuntoutujalle → Sydänsairaudet. På Hjärtförbundets kurser kommer du åt att träffa andra människor i samma situation och dela erfarenheter kring bland annat motion medan ni lär er tillsammans (sydan.fi/kurssikalenteri). Du kan också fråga om Tulppa-rehabilitering på din egen hälsovårdscentral. Med en stödperson kan du i förtroende tala om motion,

dina upplevelser och känslor (sydan.fi/sv/kamratstod-person-sokning/). På sidorna sydan.fi/sv/kom-med/ hittar du information om Hjärtförbundets verksamhet som du kan delta i. Där finns ett utbud av webbföreläsningar och förbundets händelsekalender och om du vill kan du gå med i en hjärtförening. Du är hjärtligt välkommen med i hjärtföreningens motionsverksamhet.



OM DU VILL HA YRKESKUNNIGT STÖD, TA KONTAKT

Namn _____

Tfn _____

E-post _____

Sex minuters gångtest

Gångdistans _____

Referensvärde _____

Obs!



Råd och anteckningar

Individuella råd

Mina anteckningar

Motionsplan

Följande frågor hjälper dig att tänka på hur du motionerar, så att du kan planera hur och när du kan sätta in nya motionspass. Du kan göra upp din plan tillsammans med hälsovården, en instruktör eller på egen hand.

Hur motionerar du i nuläget?

Hur och när skulle du vilja motionera?

PLANERING
HJÄLPER DIG
ATT LYCKAS.

Motionsdagbok

VECKODAG	MOTIONSFORM ¹	MÄNGD ²	RPE	ANDFÅDD ³
måndag				
tisdag				
onsdag				
torsdag				
fredag				
lördag				
söndag				
måndag				
tisdag				
onsdag				
torsdag				
fredag				
lördag				
söndag				

1 t.ex. trädgårdsarbete, stavgång, städning, träning på gym

2 tid / distans / antal steg

3 nej/lätt/kraftigt

Läs om hjärthälsa och välmående,
bekanta dig med vår verksamhet
eller bli medlem

sydan.fi/sv/

Den här broschyren innehåller allmänna
råd om fysisk träning för personer
med kranskärslssjukdom. Om du har
fått särskilda råd av din läkare eller
din fysioterapeut ska du följa dem.

Miljövänligt tryck. Broschyren har producerats i samarbete med: