



# Liikunta on olennainen osa sepelvaltimotaudin hoitoa

**Lääkehoidon ohella** säännöllinen liikunta, sydänystävällinen ruoka, painonhallinta, mielen hyvinvointi, riittävä uni ja tupakoimattomuus ovat sepelvaltimotaudin hoidon kulmakiviä. Nyt sinulla on hyvä mahdollisuus vaikuttaa sepelvaltimotautiisi liikkumalla. Tiesitkö, että säännöllisen liikunnan avulla voit vaikuttaa sepelvaltimotautia pahentaviin riskitekijöihin ja jopa hidastaa sairauden etenemistä? Liikunnan aloittaminen kannattaa aina.

## Säännöllinen liikunta

- parantaa sydämen pumppaustehoa ja rasituksen sietokykyä
- kehittää sydän- ja verenkiertoelimestön kuntoa

- parantaa valtimoiden sisäkalvon toimintaa ja uudissuonten muodostumista
- lisää hyvää veren HDL-kolesteroli-pitoisuutta ja vähentää pahaa LDL-kolesterolipitoisuutta, mikä hidastaa valtimoiden ahtautumista
- vähentää veren triglyseridipitoisuutta
- alentaa lepoverenpainetta
- auttaa painonhallinnassa
- lisää elimistön insuliiniherkyyttä ja parantaa veren sokeritasapainoa
- kehittää lihasvoimaa
- virkistää

→ parantaa elämänlaatua ja arjessa jaksamista sekä sairauden ennustetta



Kuvat Anna Kara

# Liikunnallinen elämäntapa

**Liikunnassa tärkeää** on säännöllisyys ja liikunnan tulisin olla päivittäinen osa arkea. Jos kuntosi on päässyt heikentymään tai liikuntasi on vähäistä, niin aloita maltillisesti ja etene pienin askelin vähitellen liikuntaa lisäten. Voit koota päivittäisen liikunnan useasta lyhyestä liikuntajaksosta. Kunnon kohentuessa lisää ensin liikunnan kestoa 30–60 minuuttiin päivässä ja sitten vasta tehoa. Sopiva teho vastaa reipasta kävelyä ja hengästyminen on vain hyväksi.

Päivittäinen liikunta voi koostua arkisesta liikkumisesta, kuten esimerkiksi työmatkapyöräilystä, puutarhatöistä ja hieman hengästyttävästä kestävyysliikunnasta (RPE 13–14, katso sivu 5). Jos kuntosi on hyvä ja liikkuminen oireetonta, voit liikkua rasittavalla tasolla (RPE 15–16). Voit kokeilla kovempaa tehoa ainakin aluksi ns. intervallityyppisesti, jolloin liikut välillä reippaammin ja välillä rauhallisemmin.

Kestävyysliikuntamuodoiksi sopivat esimerkiksi kävely, golf, luonnossa liikkuminen, kuntopyöräily, hiihto, uinti, sauvakävely, hölkkä, tanssi, soutu ja erilaiset pallopelit. Suosi liikuntamuotoja, joista itse pidät. Kohentunut kestävyyskunto keventää arkea ja jaksat liikkua entistä paremmin ja pidempään.

Lihassoimasta tulee huolehtia vähintään kaksi kertaa viikossa. Kotona, kuntosalilla tai luonnossa voit vahvistaa lihaksia monipuolisesti. Lihassoimaharjoittelussa kannattaa keskittyä isojen, toimintakyvyn kannalta tärkeiden, lihasryhmien harjoittamiseen. Alaraajojen isot lihakset ovat liikkumiskyvyn kannalta tärkeitä. Hyvä lihasvoima helpottaa monista arjen askareista selviytymistä ja sen merkitys korostuu ikääntyessä.

---

## NÄIN ONNISTUT

- Hyödynnä kaikki arkiliikkumisen hetket.
  - Ota tavoitteeksi 30–60 minuuttia reipasta liikuntaa päivässä ja lihasvoimaharjoittelua 2 kertaa viikossa.
-

# Liiku rohkeasti kehoasi kuunnellen

**Omat tuntemukset** ovat tärkeitä sopivan liikunnan tehon arvioinnissa. Liikkuessa saat ja on hyväkin hengästyä. Liikunta on teholtaan sopivaa, kun se on oireetonta, ei uuvuta ja olo on jälkeenpäin virkistynyt. On tärkeää, että tunnistat hengästymisen ja hengenahdistuksen eron. Hengästyminen kuuluu liikuntaan ja on sitä voimakkaampaa mitä rasittavammin liikut. Hengenahdistus tuntuu ahdistavalta eikä helpota levossa. Omaa kehoa kuunnellen opit liikkumaan turvallisesti ja samalla tehokkaasti. RPE-asteikon avulla voit arvioida, miten raskaalta liikunta sinusta tuntuu.

Normaalista poikkeava väsymys tai uupumus saattaa olla merkki liian suuresta rasituksesta. Liikunnasta palautuminen kestää yleensä yhtä kauan kuin

itse liikunta. Osa sydänlääkkeistä, mm. beetasalpaajat, hidastavat sykkeen nousua liikunnan aikana. Siksi liikunnan rauhallinen aloittaminen tai riittävän pitkä alkuverryttely (5–15 min.) ja liikunnan päättäminen jäähdytellen tekevät liikunnasta miellyttävämpää.

Lääkkeet mahdollistavat liikunnan harrastamisen lievittämällä oireita tehostaen sydänlihaksen hapensaantia ja parantamalla rasituksen sietoa. Rasituksessa ilmenevä rintakipu, hengenahdistus, ylävatsakipu ja huono olo ovat tyypillisiä sepelvaltimotaudin oireita. Jos oireet ilmenevät esimerkiksi ylämäkeä kävellessä, kevennä vauhtia, levähdä ja ota tarvittaessa pikanitro nopeasti levosta ja pikanitrosta huolimatta, hakeudu hoitoon.



# RPE-asteikko

**Tämän taulukon** avulla voit arvioida, kuinka rasittavalta liikkumisesi tuntuu. Asteikon numerot kuvaavat hengästymisen ja kokonaiskuormituksen tuntemusta.

OTA TÄMÄ  
TAULUKKO  
APUVÄLINEEKSI  
ARKEEN

| MITEN RASITTAVALTA LIKKUMINEN TUNTUU? |                          |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 6                                     |                          |
| 7 erittäin kevyt                      |                          |
| 8                                     | ei juuri hengästymistä   |
| 9 hyvin kevyt                         |                          |
| 10                                    |                          |
| 11 kevyt / sallii laulun              |                          |
| 12                                    |                          |
| 13 hieman rasittava / sallii puheen   | vähän hengästymistä      |
| 14                                    |                          |
| 15 rasittava / puusikututtaa          |                          |
| 16                                    |                          |
| 17 hyvin rasittava                    | voimakasta hengästymistä |
| 18                                    |                          |
| 19 erittäin rasittava                 |                          |
| 20                                    |                          |

RPE (Rating of Perceived Exertion) -asteikko, mukailleen Borg (1982)

# Millainen liikunta sinua miellyttää?

**Sepelvaltimotauti** ei koskaan estä kaikkea liikuntaa. Suunnittele ja varaa itsellesi aikaa säännölliseen liikuntaan. Mieti, miten liikunta voisi olla pysyvä osa arkeasi. Pysähdy miettimään omaa liikuntahistoriaasi ja omia tottumuksiasi. Käytä apuna liikuntasuunnitelmaa ja -päiväkirjaa. Liikkumiseen löytyy monenlaisia vaihtoehtoja. Voit pohtia, nauttisitko liikunnasta seurassa vai yksin. Innostuisitko luonnossa liikkumisesta? Tulisiko liikunnasta helpommin pysyvä tapa, jos sopisit yhteiset ajat vaikkapa kävelylenkeille ystävän tai läheisen kanssa? Tavoitteena on, että löydät itsellesi sopivat ajankohdat ja mieluisat tavat liikkua. Liikunnan tuomat mukavat kokemukset auttavat liikkumaan säännöllisesti.

Jos liikunta tuntuu pelottavalta tai ahdistavalta, sinun kannattaa keskustella fysioterapeutin, terveydenhoitajan, lääkärin tai vertaistukihenkilön kanssa. Voit myös hakeutua ohjattuun liikuntaryhmään tai liikunnalliseen kuntoutukseen. Pyydä sitä varten lähete hoitavalta lääkäriltäsi.

## LIIKKUJAN MUISTILISTA

- Lähde liikkeelle lämmitellen (5–15 min) ja päättää liikunta jäähdytellen.
- Tehosta liikuntaa omien tuntemuksiesi mukaan.
- Liikunnan aikana saat ja on hyväkin hengästyä.
- Muista, että liikunnan aikana ja sen jälkeen tulee olla hyvä olo.
- Kysy lääkäriltä lääkkeittesi mahdollisesta vaikutuksesta liikuntaan.
- Kevennä liikuntaa, jos sääolosuhteet ovat erityisen vaativat.
- Pidä nitrovalmiste mukana. Jos oire yllättää, ota nitrovalmistetta ja levähdä. Jatka rauhallisemmin, kun oire on hellittänyt.
- Voimakkaiden oireiden ilmaantuessa hakeudu hoitoon.
- Saavutat terveyshyötyjä liikkumalla säännöllisesti.

Mieti, miten liikunta voisi olla pysyvä osa arkeasi.  
Pysähdy miettimään omaa liikuntahistoriaasi ja omia tottumuksiasi.

# Tukea liikuntaan

**Sinulle on tarjolla** monenlaista tukea liikkumiseen. Saat tarvittaessa yksilöllistä liikuntaohjausta muun muassa terveyskeskuksen fysioterapeutilta, sydänhoitajalta, työterveyshuollosta, paikallisesta sydänyhdistyksestä tai -piiristä tai kunnan erityisryhmien liikunnanohjaajalta.

Tietoa, taitoa ja tukea sairauteen liittyen sekä käytännön vinkkejä liikkumiseen ja sairautesi hoitamiseen löydät sydan.fi-sivuilta ja Kuntoutumistalo.fi-sivuilta (kuntoutumistalo.fi → Kuntoutujalle → Sydänsairaudet). Sydänliiton kursseilla pääset tapamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia myös liikkumisesta yhdessä toimien ja oppien (sydan.fi/kursikalenteri). Voit myös kysyä Tulppa-kuntoutuksista omasta terveyskeskuksestasi. Vertaistukihenkilön kanssa voit jutella luottamuksella liikkumisesta, tunteista ja kokemuksistasi (sydan.fi/vertaistukihaku). Sydan.fi/tule mukaan -sivuilta

löydät tietoa Sydänliiton toiminnasta, joihin voit osallistua. Näet verkkoluentotarjonnan ja tapahtumakalenterin sekä voit halutessasi liittyä jäseneksi sydänyhdistykseen. Olet lämpimästi tervetullut mukaan sydänyhdistyksen liikuntatoimintaan.



## JOS KAIPAAT AMMATTILAISEN TUKEA, OTA YHTEYTTÄ

Nimi \_\_\_\_\_

Puh \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

# Kuuden minuutin kävelytesti

Kävelty matka \_\_\_\_\_

Viitearvo \_\_\_\_\_

Huomiot

---

---

---

---



# Ohjeita ja muistiinpanoja

Henkilökohtaisia ohjeita

---

---

---

---

---

---

---

---

Omat muistiinpanot

---

---

---

---

---

---

---

---

# Liikuntasuunnitelma

**Seuraavat kysymykset** auttavat sinua pohtimaan liikuntaasi. Niiden avulla voit suunnitella, miten ja milloin lisäät liikuntaa. Suunnitelman voit tehdä yhdessä terveydenhuollon tai liikunnan ammattilaisen kanssa tai itsenäisesti.

Miten liikut nykyisin?

---

---

---

---

Miten ja milloin haluaisit liikkua?

---

---

---

---

SUUNNITELMA  
AUTTAA SINUA  
ONNISTUMAAN.

# Liikuntapäiväkirja

| VIIKONPÄIVÄ | LIIKUNTAMUOTO <sup>1</sup> | MÄÄRÄ <sup>2</sup> | RPE | HENGÄSTYMINEN <sup>5</sup> |
|-------------|----------------------------|--------------------|-----|----------------------------|
| maanantai   |                            |                    |     |                            |
| tiistai     |                            |                    |     |                            |
| keskiviikko |                            |                    |     |                            |
| torstai     |                            |                    |     |                            |
| perjantai   |                            |                    |     |                            |
| lauantai    |                            |                    |     |                            |
| sunnuntai   |                            |                    |     |                            |
| maanantai   |                            |                    |     |                            |
| tiistai     |                            |                    |     |                            |
| keskiviikko |                            |                    |     |                            |
| torstai     |                            |                    |     |                            |
| perjantai   |                            |                    |     |                            |
| lauantai    |                            |                    |     |                            |
| sunnuntai   |                            |                    |     |                            |

1 esim. puutarhatyö, sauvakävely, siivous, kuntosaliharjoittelu

2 kesto/matka/askeleet

3 ei/kevyt/voimakas



Lue sydänterveydestä ja hyvinvoinnista,  
tutustu toimintaamme tai liity jäseneksi

[sydan.fi](https://sydan.fi)

Tämä opas sisältää yleisiä ohjeita  
sepelvaltimotautia sairastavan  
liikuntaan. Jos olet saanut lääkäriltä  
tai fysioterapeutilta erityisiä  
ohjeita, noudata niitä.

Painettu ympäristöystävällisesti. Opasta ovat olleet kirjoittamassa:

