



Liikunta edistää toipumista

Olet ollut juuri sepelvaltimoiden ohitusleikkauksessa. Rintalastan luutuminen kestää 2–3 kuukautta ja muu elimistösi palautuu leikkauksesta vähitellen. Liikunta on olennainen osa kuntoutumistasi. Voit nopeuttaa toipumistasi ja toimintakykyä palautumista omalla aktiivisella toiminnallasi.

Hengitys, sydämen rasituksensieto ja kehon verenkierto paranevat liikumalla. Liikunta rentouttaa, antaa myönteisiä kokemuksia jaksamisesta ja voinnista ja auttaa jaksamaan paremmin arjessa. Vähitellen huomaat, että liikunta onnistuu paremmin kuin ennen leikkausta.



Kuvat Anna Kara, ellei toisin mainittu

Liikkeelle jo sairaalassa

Liikunta edistää leikkauksesta toipumista ja oma aktiivisuutesi on kuntoutumisen ehdoton edellytys. Olet saanut ohjausta teho-osastolla hyvään hengitys- ja yskimistekniikkaan ja sinulle on ohjattu hengitysharjoitusten tekeminen ja menetelmiä liman irrottamiseen. Tiedät, kuinka noust istumaan rintalastan kannalta turvallisesti. Olet totutellut jo pystyasentoon ja noussut seisomaan.

Vuodeosastolla sinun on tärkeä lähteä liikkeelle heti henkilökunnan ohjeistuksen mukaan. Vuoteessa ollessasi tee aktiivisesti varpaiden, nilkkojen ja polvien pumppaavia verenkiertoa lisääviä liikkeitä laskimotukoksien ehkäisemiseksi.

Päivittäisen liikkumisen tulee olla aktiivista, vaikkakin näin alkuun se on vielä kevyttä (RPE 11–12, katso s. 9). Pyri hoitamaan päivittäiset toiminnot

itse ja tee käsien ja ylävartalon liikkeitä ohjeiden mukaan omatoimisesti. Käy toistuvasti kävelyllä osastolla ja vähitellen muuallakin sairaalassa. Tee hengitysharjoituksia. Liikkuessasi huomaat, että liikkuminen onnistuu ja on turvallista. Samalla opit vähitellen lisäämään liikunnan kestoa ja tehoa hieman rasittavaan asti (RPE 13–14). Ennen kotiin lähtöä tarvittaessa pääset kävelemään portaissa fysioterapeutin kanssa.

Kun keskusteleet fysioterapeutin kanssa liikkumisestasi, voitte yhdessä laatia sinulle liikuntasuunnitelman. Sen avulla suunnittelet, miten ja milloin haluaisit jatkossa liikkua. Suunnitelman etenemistä voit seurata liikuntapäiväkirjan avulla.

Koko osaston henkilökunta tukee sinua liikkumisessa. Jos sinun on vaikea rentoutua, pyydä fysioterapeutilta vinkkejä rentoutumismenetelmistä.

Erityisiä ohjeita sairaalassa liikkumiselle

Ensimmäiset kuukaudet kotona

ENSIMMÄINEN KUUKAUSI KOTONA

LÄHDE LIIKKEELLE

Sydän toipuu ohitusleikkauksesta, ja siksi sinun tulee muistaa muutama asia liikunnasta toipumisen aikana. Arjen toiminnot ovat parasta kuntoutusta leikkauksen jälkeen. Arki kotona on hyvä aloittaa kevyillä kotitöillä ja kevyesti liikkuen (RPE 11–12). Valmista kehoasi ja sydäntäsi tulevaan rasitukseen ja lähde liikkeelle lämmitellen 5–15 minuutin ajan. Polje kuntopyörällä tai käy kävelyillä useamman kerran päivässä. Vähitellen lisää matkaa ja lopuksi vauhtia. Liikunnan aloittaminen lämmitellen ja päättäminen jäähtytellen tekevät liikunnasta miellyttävämpää ja lieventävät sydänlääkkeistä mm. beetasalpaajien sykkeen nousua hidastavaa vaikutusta liikunnan aikana.

Erityisiä ohjeita kotona liikkumiseen

TUNTEMUKSET LIIKUNNAN AIKANA

Liikunnan aikana saat hengästyä kevyesti ja olosi saa tuntua hieman rasittuneelta (RPE 13–14). Omat rasituksen aiheuttamat tuntemukset ovat tärkeitä mittareita sopivan liikunnan tehon löytämisessä. Apuna voit käyttää RPE-asteikkoa. Sen avulla voit arvioida, miten raskaalta liikunta sinusta tuntuu. Liikunnan teho on sopiva, jos puhuminen onnistuu puuskuttamatta eikä oireita ilmene. Muista, että oireet, kuten rintakipu ja hengenahdistus, eivät kuulu liikuntaan. Normaalista poikkeava väsymys tai uupumus saattavat olla merkkejä liian suuresta rasituksesta. Sinulla tulee olla hyvä olo liikunnan aikana ja sen jälkeen. Hengityksen tulee tasoittua liikunnan päätyttyä. Kehoasi kuunnellen opit liikkumaan turvallisesti ja samalla tehokkaasti.

HENGITYSHARJOITUKSET KOTONA

Jatka sairaalassa oppimisiasi hengitysharjoituksia kotona, kunnes hengitys kulkee vapaasti ja limaisuus on helpotunut. Päivittäinen liikuntasi tehostaa hengitystä ja keuhkojen toimintaa. Voit helpottaa yskimistä tukemalla rintakehää käsien ja tyynyn avulla.

HYVÄ RYHTI

Vetreytä hartioiden ja rintakehän lihaksia päivittäin sairaalassa annettujen voimisteluohjeiden mukaan. Leikkaushaavan kipu ja kiristyminen saattavat muuttaa ryhtiäsi ja siksi tarkkaile kehon asentoa eri tilanteissa. Pidä hartiat rentoina ja hae kävellessä yläraajoihin normaaleja myötäliikkeitä. Kotivoimistelu auttaa sinua pitämään yllä ryhtiä sekä ylävartalon ja -raajojen liikkuvuutta.

RINTALASTAN LUUTUMINEN

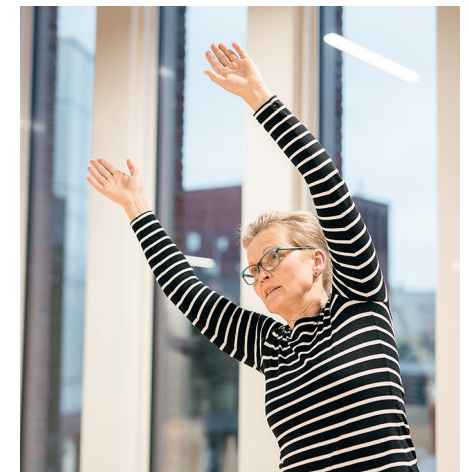
Luutumisen kestää 2–3 kuukautta. Päivittäiset kevyet toiminnot, kuten ruuanlaitto, eivät häiritse luutumista. Vältä käsien ja ylävartalon riuhtaisevia liikkeitä, äkillisiä ponnistuksia ja painavien taakkojen nostamista ja kantamista, jotta rintalasta saa rauhassa luutua. Ensimmäisenä kuukautena saat nostaa ja kantaa _____ kilon painoisia taakkoja. Kivun lisääntyminen taakkojen nostamisen yhteydessä on merkki liian suuresta rasituksesta.

TOINEN KUUKAUSI KOTONA

Nyt voit lisätä liikunnan tehoa. Pyri liikkumaan päivittäin 1–2 kertaa vähintään 15–45 minuuttia. Liikunta saa tuntua hieman rasittavalta tai raskavalta (RPE 13–15). Jatka voimistelua päivittäin. Nyt saat nostaa ja kantaa _____ kilon painoisia taakkoja. Kävelyn ja kuntopyöräilyn lisäksi voit esimerkiksi sauvakävellä maltillisesti ja liikkua luonnossa. Uinnin, pyöräilyn ja reippaan sauvakävelyn aloittamista tulee odottaa rintalastan luutumiseen asti.

KUN RINTALASTA ON LUUTUNUT

Ohitusleikkauksesta on kulunut 2–3 kuukautta ja liikunnan pitäisi tuntua selvästi helpommalta kuin kotiutuessa. Hiihto ja muut yläraajojen reippaita liikkeitä sisältävät liikuntamuodot ovat nyt sallittuja. Tästä eteenpäin voit hoitaa sepelvaltimotautiasi liikkumalla säännöllisesti.



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 insuliiniherkkyyttä ja parantaa veren sokeritasapainoa
- kehittää lihasvoimaa
- virkistää

→ parantaa elämänlaatua ja arjessa jaksamista sekä sairauden ennustetta



Liikunnallinen elämäntapa

Liikunnassa tärkeää on säännöllisyys ja liikunnan tulisi 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 9). 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 jäähtytellen 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 oireisiin. Jos oireet eivät helpota nopeasti levosta ja pikanitrosta huolimatta, hakeudu hoitoon.



Kuva Johannes Romppainen

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, mukailen 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.

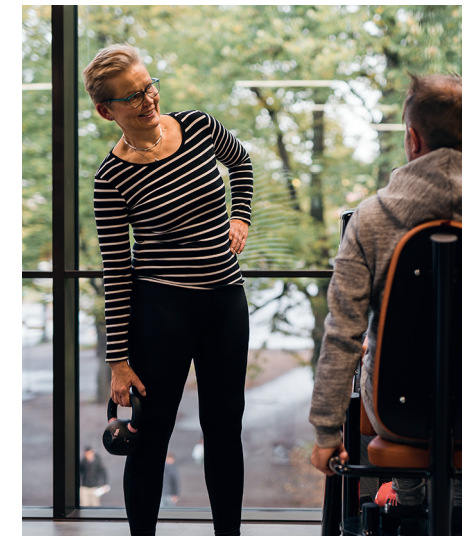
Mieti, miten liikunta voisi olla pysyvä osa arkeasi.
Pysähdy miettimään omaa liikuntahistoriaasi ja omia tottumuksiasi.

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/kurssikalenteri). Voit myös kysyä Tulppa-kuntoutukselta 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 lisää 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 ¹	MÄÄRÄ ²	RPE	HENGÄSTYMINEN ³
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

Tämä opas sisältää ohjeita
liikuntaan ohitusleikkauksen
jälkeen ja liikunnallisen elämäntavan
omaksumiseen. Jos olet saanut
lääkäriltä tai fysioterapeutilta
erityisiä ohjeita, noudata niitä.

Painettu ympäristöystävällisesti. Opasta ovat olleet kirjoittamassa:

