





Kuva Sydänliitto

Lisää liikuntaa kotona

Kotiutumisen jälkeen liikunta ja arjen askareet on hyvä aloittaa maltillisesti. Valtimopistoskohdan on annettava parantua rauhassa. Siksi sinun tulee välttää raskaita ponnisteluja ja koti töitä, kuten raskaiden taakkojen nostoja ja juoksemista ja pistoskohdan voimakasta venyttelyä noin viikon ajan. Voit palata tavanomaisiin päivittäisiin toimintoihin, kuten arkiaskareisiin 1–2 vuorokauden kuluttua pallo-laajennuksesta. Kävelyllä voit lähteä heti. Ensimmäisten viikkojen aikana

rasitus saa tuntua hieman rasittavalta eli saat kevyesti hengästyä (RPE 13–14, katso sivu 9). Jo kahden viikon kuluttua voit palata tuttujen liikunta-harrastuksien pariin. Jos sinulla ei ole liikuntaharrastusta, kannattaa kokeilla rohkeasti eri liikuntamuotoja ja löytää itsellesi mieluinen. Sinulle on todennäköisesti asennettu pallo-laajennuksessa metalliverkko eli stentti pitämään valtimon seinämä laajana. Tämä verkko ei irtoa liikunnassa.



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 verenkierto-elimistön 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 insuliinierkkyyttä 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 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, hökkä, tanssi, soutu ja erilaiset pallopelit. Suosi liikuntamuotoja, joista itse pidät. Kohentunut kestävyyskunto keventää arkea ja jaksat liikkua entistä paremmin ja pidempään.

Lihaskuonosta tulee huolehtia vähintään kaksi kertaa viikossa. Kotona, kuntosalilla tai luonnossa voit vahvistaa lihaksia monipuolisesti. Lihaskuonon harjoittelussa 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 arkiliikunnan 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 oireisiin. Jos oireet eivät helpota 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	ei juuri hengästymistä
7 erittäin kevyt	
8	
9 hyvin kevyt	
10	vähän hengästymistä
11 kevyt / sallii laulun	
12	
13 hieman rasittava / sallii puheen	
14	voimakasta hengästymistä
15 rasittava / puusikututtaa	
16	
17 hyvin rasittava	
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 sairauteesi 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-kuntoutuksesta omasta terveyskeskuksestäsi. 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 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 sydänterveystä ja hyvinvoinnista,
tutustu toimintaamme tai liity jäseneksi

sydan.fi

Tämä opas sisältää yleisiä ohjeita liikuntaan sepelvaltimon pallo-
laajennuksen jälkeiselle muutamalle
viikolle ja liikunnallisen elämäntavan
omaksumiseen. Jos olet saanut
lääkäriltä tai fysioterapeutilta
erityisiä ohjeita, noudata niitä.

Painettu ympäristöystävällisesti. Opasta ovat olleet kirjoittamassa: