

## SEPELVALTIMOTAUTI JA LIIKUNTA -muistilista liikuntaohjaukseen

### Liikkujan muistilista

- Lähde liikkeelle rauhallisesti lämmitellen ja päätä liikunta jäähdytellen.
- Tehosta liikuntaa omien tuntemuksiesi mukaan.
- Liikunnan aikana saat ja hyväkin hengästyä.
- Muista, että liikunnan aikana ja sen jälkeen tulee olla hyvä olo.
- Kevennä tarvittaessa liikuntaa kovalla pakkasella, helteellä ja tuulisella säällä.
- Pidä nitro-valmiste mukana.

### Sepelvaltimotautia sairastavan liikuntasuositus

#### Fyysinen aktiivisuus

- Hyöty- ja arkiliikuntaa
- 30–60 min
- Mielellään päivittäin
- Vähintään 3–4 kertaa viikossa

#### Kestävyysliikunta

- Kohtuukuormitteista
- RPE 10-16/20
- 20–60 min
- Mielellään päivittäin
- Vähintään 3–5 kertaa viikossa

#### Lihassoimaharjoittelu

- Kohtuukuormitteista
- RPE 10-16/20
- 8–10 suurimpia lihasryhmiä kuormittavaa liikettä
- 2–3 kertaa viikossa

### Oman kuormittuneisuuden asteikko RPE

#### MITEN RASITTAVALTA LIIKKUMINEN TUNTUU JUURI NYT?

6	
7	erittäin kevyt
8	
9	hyvin kevyt
10	
11	kevyt
12	
13	hieman rasittava
14	
15	rasittava
16	
17	hyvin rasittava
18	
19	erittäin rasittava
20	

RPE-asteikko, Borg, mukailen (1982)

Lähde: Sepelvaltimotautipotilaan liikunnallinen kuntoutus / Hyvä fysioterapiakäytäntö 2016

## **Erityistilanteet**

Sepelvaltimon pallolaajennus; normaali liikkuminen 2 viikon kuluttua suosituksia seuraten

Sydäninfarkti; 1-3 viikkoa kevyttä liikuntaa, sen jälkeen portaittain lisää tehoa suosituksia seuraten

Ohitusleikkaus; rauhallista liikuntaa 2-3 kk (rintalasta luutuu), sen jälkeen suosituksia seuraten

## **Miten toimia, jos oireet lisääntyvät liikuessa?**

Levähdä ja ota nitro-valmistetta. Jatka rauhallisemmin, kun oire on hellittänyt. Jos oireet eivät häviä tai ovat poikkeuksellisen voimakkaita, soita 112.

## **Tuleeko sykettä seurata liikunnan aikana?**

Joskus sepelvaltimotautia sairastava on ollut kliinisessä rasituskokeessa, minkä seurauksena hänelle on annettu tarkka sykkeen yläraja liikunnassa. Siinä tapauksessa voi käyttää sykemittaria liikunnassa ja oppia oman oireettoman liikunnan tehon. Jatkuvaa sykeseurantaa tarvitaan tuskin koskaan. Pääsääntöisesti liikunnan tehoa ohjaa liikkujan omat tuntemukset. Tavoitteena on liikkua oireitta kohtuuteholla ja sykettä voi mielenkiinnosta seurata liikunnan aikana.

## **Liikunta ja lääkkeet**

- Sepelvaltimotaudin lääkehoito ei vaikuta olennaisesti liikunnallisen kuntoutuksen toteuttamiseen.
- Se ei myöskään vähennä liikunnallisen kuntoutuksen hyviä vaikutuksia.
- Lääkkeet tulee ottaa lääkärin määräyksen mukaan riippumatta liikunnasta.
- Jos liikkuminen tuntuu hankalalta, tulee asiasta kertoa lääkärille, joka voi säätää lääkemannoksen sopivammalle tasolle, mikä mahdollistaa sujuvamman liikkumisen.
- Verenpaine- tai sydänlääkkeistä beetasalpaajat ja sykettä hidastavat kalsiumkanavan salpaajat vaikuttavat sydämen sykkeeseen.
- Lääkitys hidastaa sykkeen nousua liikunnan aikana ja pienentää maksimisykettä.
- Alkuverryttely tai maltillinen liikunnan aloittaminen ja päättäminen tekevät liikunnasta miellyttävämpää.
- Lääkkeiden vaikutuksista tulee kertoa liikuntaohjauksessa.

## Milloin liikuntaa ei saa harrastaa?

Liikunnan ehdottomat vasta-aiheet

- akuutti elimistön tulehdustila
- vähäisessä rasituksessa tai levossa oireita
- hoitamaton kohonnut verenpaine (> 180 tai 110 mmHg)

Suhteelliset vasta-aiheet (lääkärin arvioitava tilanne):

- huonossa hoitotasapainossa oleva diabetes
- tuki- ja liikuntaelimistön rajoitteet

## Säännöllinen liikunta

- parantaa sydämen pumppaustehoa ja rasituksen sietokykyä
  - kehittää sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa
  - parantaa valtimoiden sisäkalvon toimintaa ja uudissuonten muodostumista
  - lisää hyvää veren HDL-kolesterolipitoisuutta 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

## Materiaalia, tulostettavat ja painettavat

- [Liikunta ja sepelvaltimotauti](#)
- [Liikunta sydäninfarktin jälkeen](#)
- [Liikunta pallolaajennuksen jälkeen](#)
- [Liikunta ohitusleikkauksen jälkeen](#)
- [Liikunta ja sydämen vajaatoiminta](#)
- [Motion och kranskärlssjukdom](#)
- [Motion efter ballongvidgning](#)
- [Motion efter bypassoperation](#)
- [Motion efter hjärtinfarkt](#)
- [Motion och hjärtsvikt](#)

Painettavat: [digipainoon soveltuvat versiot](#)

## Lisätietoa

[sydanliitto.fi/ammattilaisnetti](https://sydanliitto.fi/ammattilaisnetti) → liikunta → Sepelvaltimotauti ja liikunta