

SEPELVALTIMOTAUTI JA LIIKUNTA

Sinulla on hyvä mahdollisuus huolehtia kunnostasi, terveydestäsi ja vaikuttaa sepelvaltimotautiisi ja sen riskitekijöihin liikkumalla säännöllisesti.



Kuva: Sydänliitto/Anna Kara

Liikunnan aikana saat hengästyä ja sinun pitää pystyä puhua puuskuttamatta. Liikunnan aikana ja sen jälkeen olon tulee olla hyvä. Tehosta liikuntaa tuntemuksiesi mukaan. Pyri liikkumaan päivittäin vähintään 30 minuuttia ja osa siitä reippaasti. Valitse itsellesi mieluisat liikuntamuodot. Vahvista lihasvoimaa kaksi kertaa viikossa. Voit keventää liikuntaa pakkasella, helteellä ja tuulisella säällä.

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

Sepelvaltimotauti ja lääkkeet

Saat tietoa lääkkeittesi vaikutuksesta liikuntaan lääkäriltä tai farmaseutilta. Lääkkeiden yksi tarkoitus on mahdollistaa oireeton liikkuminen. Osa sydänlääkkeistä hidastaa sykkeen nousua liikunnan aikana, siksi lähde liikkeelle lämmitellen ja päätä liikunta jäädytellen. Nitrovalmiste kannattaa pitää mukana myös liikkuesssa. Jos oire yllättää, ota nitro ja levähdä. Jatka rauhallisemmin, kun oire on hellittänyt. Voimakkaiden oireiden ilmaantuessa hakeudu hoitoon.

Sydänyhdistykset järjestävät paljon liikuntaa. Yhteystiedot ja liikuntatarjonnan löydät osoitteesta sydan.fi → tule mukaan

Olet tervetullut mukaan.