



Tunnista oireet

Sydämen vajaatoiminnassa sydämen kyky pumpata riittävästi verta elimistön tarpeeseen liikunnan aikana on heikentynyt. On tärkeää, että osaat tunnistaa mahdolliset vajaatoiminnan oireet ja niiden vaikutukset liikuntaasi. Tällöin oireina voivat olla alentunut rasituksen sieto ja suorituskyky, hengenahdistus, normaalista poikkeava väsyminen, äkillinen painonnousu ja turvotukset sekä liikunnan jälkeinen elimistön hidastunut palautuminen. Oireita saattavat olla tykyttely-

tuntemukset ja huimaus myös liikunnan aikana. Sydämen vajaatoiminnassa saattaa ilmetä pahenemisvaiheita, jotka vaikuttavat myös liikkumiseen.

On tärkeää, että osaat tunnistaa mahdolliset vajaatoiminnan oireet ja niiden vaikutukset liikuntaasi.



Kuvat Anna Kara, ellei toisin mainittu

Liikunnan erityispiirteitä pahenemisvaiheen aikana

Voitisi on mahdollisesti huonontunut sydämen vajaatoiminnan vuoksi. Pahenemisvaiheen aikana liikunnan tulee olla kevyttä (RPE 11–12, katso sivu 9). Voit keventää liikunnan rasittavuutta vauhtia keventämällä ja liikuntahetkiä lyhentämällä. Voinnin tulee olla vakaa ja oireiden selvästi helpottuneen kolmen viikon ajan ennen kuin liikut taas reippaammin. Mahdollisimman hyvä fyysinen kunto auttaa arjen askareissa ja sietämään vajaatoiminnan pahenemisvaiheet paremmin.



Liikunta pahenemisvaiheen aikana sairaalassa

Sinun on tärkeä lähteä liikkeelle osastolla heti, kun lääkäri on antanut siihen luvan. Päivittäisen liikkumisen tulee olla aktiivista ja oireetonta, vaikkakin näin alkuun vielä kevyttä (RPE 11–12). Pyri hoitamaan päivittäiset toiminnot itse, tee käsien ja jalkojen liikkeitä omatoimisesti ja käy toistuvasti kävelyllä osastolla tai muuallakin sairaalassa. Liikkuessasi huomaat, että liikkuminen onnistuu ja on turvallista. Samalla opit vähitellen lisäämään turvallisesti liikunnan tehoa.

Jos liikkumisesi ei jostain syystä onnistu, tulee sinun tehdä varpaiden, nilkkojen ja polvien pumppaavia venekiertoja lisääviä liikkeitä, kunnes liikkuminen onnistuu. Tarvittaessa sinulle neuvotaan harjoituksia hengityksen tehostamiseksi ja liman irrottamiseksi.

Ennen kotiin lähtöä fysioterapeutti arvioi ja ohjaa tarvittaessa yksilöllisesti liikkumista. Kun keskustelet fysioterapeutin kanssa, 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.

Liikunta on olennainen osa kuntoutumistasi. Sinulla on nyt hyvä mahdollisuus vaikuttaa sairauteesi liikkumalla säännöllisesti.

Erityisiä ohjeita

Ensimmäiset viikot kotona

Arki kotona on hyvä aloittaa kevyillä kotitöillä ja kevyesti liikkuen (RPE 11–12). Kävelylle voit lähteä heti. Aluksi voit kävellä esimerkiksi 10–15 minuuttia useamman kerran päivässä. Muista, että oireet, kuten voimakas uupuminen ja hengenahdistus, eivät kuulu liikuntaan. Sinulla tulee olla hyvä olo liikunnan aikana ja sen jälkeen. Vähitellen liikunnan pitäisi tuntua selvästi helpommalta kuin kotiutuessasi sairaalasta.

**Kävelylle voit lähteä heti.
Aluksi voit kävellä
esimerkiksi 10–15 minuuttia
useamman kerran päivässä.**



Kuva Johannes Romppainen

Liikunta on olennainen osa vajaatoiminnan hoitoa

Lääkehoidon ohella säännöllinen liikunta, sydänystävällinen ruoka, painonhallinta, nesteseuranta ja punnitseminen, mielen hyvinvointi ja tupakoimattomuus ovat sydämen vajaatoiminnan hoidon kulmakiviä. Nyt sinulla on hyvä mahdollisuus vaikuttaa vajaatoimintaan liikkumalla. Tiesitkö, että säännöllisen liikunnan avulla voit vaikuttaa vajaatoimintaa pahentaviin riskitekijöihin? Liikunnan aloittaminen kannattaa aina.

Säännöllinen liikunta

- tehostaa verenkiertoa ja keuhkojen toimintaa ja siten parantaa fyysistä suorituskykyä
 - parantaa sydämen pumppaustoimintaa
 - pienentää syketaajuutta levossa ja hidastaa sykkeen nousua rasituksessa
 - parantaa verisuonten laajenemiskykyä ja valtimon sisäpinnan toimintaa
 - parantaa lihasten aineenvaihduntaa ja voimaa
 - auttaa painonhallinnassa
 - vähentää sydämen työtä ja vajaatoiminnan oireita rasituksessa
 - parantaa rasituksensietoa
 - vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja unenlaatuun
 - vähentää sairaalahoidon tarvetta
- parantaa vajaatoiminnan ennustetta, arjessa jaksamista ja elämänlaatua



Liikunnallinen elämäntapa

Voit aloittaa säännöllisen ja aktiivisen liikunnan, kun sairaus on ollut tasapainossa vähintään 3 viikon ajan ja vointisi on hyvä.

Liikunnassa tärkeää on säännöllisyys ja liikunnan tulisin olla päivittäinen osa arkea. Jos kuntosi on päässyt heikentymään tai liikuntasi on vähäistä, voit aloittaa paikallaolon tauottamisesta ja arkiaktiivisuuden ja -liikunnan lisäämisestä. Aloita liikunta 15–30 minuutin jaksoissa kevyesti tai hieman rasittavasti (RPE 11–14). Näin luot hyvän perustan liikunnalliselle elämäntavalle. Lisää liikuntaa vähitellen. Voit koota päivittäisen liikunnan useasta lyhyestä liikuntajaksosta.

Kunnon kohentuessa löydä itsellesi mieluinen hieman rasittava (RPE 13–14) liikuntamuoto, jonka parissa viihdyt ainakin 3–5 kertaa viikossa 30–60 minuuttia. Liikuntamuodoiksi sopivat esimerkiksi kävely, golf, luonnossa liikkuminen, kuntopyöräily, hiihto,

uinti, sauvakävely, hölkkä, tanssi, soutu ja erilaiset pallopelit. Kohentunut kestävyyskunto keventää arkea ja jaksat liikkua entistä paremmin ja pidempään. 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 muutaman minuutin jaksoissa.

Lihassoimasta tulee huolehtia vähintään kaksi kertaa viikossa. Kotona, kuntosalilla tai luonnossa voit vahvistaa lihaksia monipuolisesti. Muista 1–3 sarjaa ja 10–15 toistoa jokaista liikettä. Lihassoimaharjoittelussa kannattaa keskittyä isojen, toimintakyvyn kannalta tärkeiden lihasryhmien vahvistamiseen. 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 liikuntaa päivässä ja lihasvoimaharjoittelua vähintään 2 krt viikossa.
-

Liiku kehoasi kuunnellen

Omat tuntemuksesi ovat tärkeitä sopivan liikunnan tehon arvioinnissa. Liikkuessa saat hengästyä. Liikunta on teltoltaan sopivaa, kun pystyt puhumaan puuskuttamatta, se on oireetonta, ei uuvuta ja olo on jälkeinpäin virkistynyt. On tärkeää, että tunnistat hengästymisen ja hengenahdistuksen eron. Hengästyminen kuuluu liikuntaan ja on sitä voimakkaampaa mitä rasittavammin liikut. Hengenahdistus on oire. Voit kokeilla ns. intervallityyppistä liikuntaa, jolloin liikut välillä reippaammin ja välillä rauhallisemmin. 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 jäädytellen tekevät liikunnasta miellyttävämpää.

Lääkkeet mahdollistavat liikunnan harrastaminen lievittämällä oireita ja parantamalla rasituksen sietoa. Jos oireet ilmenevät esimerkiksi ylämäkeä kävellessä, kevennä vauhtia

ja levähdä. Oireiden helpotettua, jatka kevyemmällä teholla.

ERITYISHUOMIOTA LIIKUNTAAN

Sydämen vajaatoiminnan pahenemisvaiheessa kevennä liikuntaa, tauota ja jaa lyhyisiin liikuntajaksoihin. Kevyt (RPE 11–12) liikunta riittää. Jos kestävyystyyppinen liikunta ei onnistu, voit harjoittaa sisäänhengityslihaksia erityisen laitteen avulla. Fysioterapeutilta saat lisätietoa laitteesta ja sen käyttämisestä. Jos liikunta aiheuttaa tai pahentaa rytmihäiriöitä, kevennä liikuntaa. Sydämen tahdistin turvaa ja mahdollistaa liikunnan.

Mikäli oireesi pahenevat selvästi, ota yhteyttä omaan terveydenhuoltoon.

KEVENNÄ LIIKUNTA, JOS

- paino on noussut yli 2 kg 3 päivässä
 - koet hengenahdistusta, normaalista poikkeavaa väsymystä tai muita oireita
 - rasituksensietosi heikkenee nopeasti
 - sääolosuhteet ovat erityisen vaativat
-

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

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

Millainen liikunta sinua miellyttää?

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta tuo hyviä vaikutuksia vajaatoimintaan ja vointiisi. 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

- Hengästyttävän liikunnan voi aloittaa, kun vointisi on vakaa ja oireet selvästi helpottaneet vähintään 3 viikon ajan.
 - Lähde liikkeelle lämmitellen (5–15 min.) ja pääätä liikunta jäähdytellen.
 - Tehosta liikuntaa omien tunteuksiesi mukaan.
 - Tauota tarvittaessa liikuntaa ja arjen askareitasi.
 - Opi tunnistamaan voimavarasi ja rasitus-
tasosi ja niiden mahdollinen vaihtelu.
 - Liikuntaan kuuluu hengästyminen.
 - Muista, että liikunnan aikana ja sen jälkeen tulee olla hyvä olo.
 - Kysy lääkäriltä lääkkeittesi mahdollisesta vaikutuksesta liikuntaan.
 - Voimakkaiden oireiden ilmaantuessa hakeudu hoitoon.
 - Saavutat terveyshyötyjä liikkumalla säännöllisesti.
-

Olet lämpimästi
tervetullut mukaan
sydänyhdistyksen
liikuntatoimintaan.

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 tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia myös liikkumisesta yhdessä toimien ja oppien (sydan.fi/kursikalenteri). Voit myös kysyä Tulppa-kuntoutuksesta 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 verkkoluento-
tarjonnan 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 ⁵
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 yleisiä ohjeita sydämen vajaatoimintaa sairastavien liikuntaan mahdollisen pahenemisvaiheen aikana ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Jos olet saanut lääkäriltä tai fysioterapeutilta erityisiä ohjeita, noudata niitä.

Painettu ympäristöystävällisesti. Opasta ovat olleet kirjoittamassa:

