

# FAKTOJA SYDÄNSAIRAAN LIIKUNTAPELON VOITTAMISEKSI

Sydänsairauteen sairastumisen jälkeen monet tekijät voivat aiheuttaa liikuntapelkoa ja jarruttaa tai jopa estää liikkumista. Sopiva tieto auttaa osaltaan hyvien liikuntakokemusten rinnalla voittamaan liikuntapelon.

Tutustu alla oleviin väittämiin ja niihin liittyviin faktoihin ja mieti, mikä tai mitkä niistä koskettavat sinua. Mieti myös, mitä voit tehdä asian/asioiden suhteen, jotta saisit mukavia kokemuksia liikkunnasta ja siten liikuntapelkosi vähenisi.

## **1. Vältän liikuntaa varmuuden vuoksi, jotta en saisi oireita.**

Sopiva liikunnan teho löytyy liikkumalla. Aloita maltillisesti ja huomaa, että liikkuminen onnistuu. Lisää vähitellen liikunnan tehoa. Kun löydät itsellesi sopivan liikunnan tehon, oireet harvoin ilmaantuvat.

## **2. En halua liikkua aktiivisesti, sillä en tiedä, onko se hyväksi minulle.**

Kaikki itselle hyvältä tuntuva liikunta on hyväksi. Huomaat sen varmaan, kun sinulla on liikunnan aikana ja sen jälkeen hyvä ja virkistynyt olo.

## **3. Olen ymmärtänyt, että liikunnan aikainen kipu voi johtaa sydäninfarktiin ja usein jopa kuolemaan.**

Kipu voi olla merkki ohimenevästä hapenpuutteesta ja se johtaa harvoin pysyvään vaurioon sydämessä.

## **4. En halua harrastaa liikuntaa, sillä en tiedä, miten toimia, jos saan oireita.**

Pääsääntöisesti liikkuessi ei ilmene oireita, kun on oppinut itselle sopivan tehon liikkumiseen. Jos kuitenkin oireita ilmenee, lopeta liikunta ja ota nitro. Oireen hellitettyä voit jatkaa liikuntaa rauhallisemmalla teholla. Jos oire ei hellitä ja tai se on poikkeuksellisen voimakas, soita 112.

## **5. On turvallisempaa levätä kuin liikkua.**

Liikkuminen on tärkeä osa sairauden hoitoa. Ota lääkärin määräämät lääkkeet saamiesi ohjeiden mukaan. Niiden tehtävä on myös tehostaa sydänlihaksen hapensaantia, parantaa rasituksen sietoasi ja siten mahdollistaa oireeton liikkuminen.

## **6. Tarkkailen itseäni liikkuessani, jotta huomaan heti pienenkin tuntemuksen.**

Jatkuva itsensä tarkkailu liikunnan aikana saattaa lisätä pelkoasi. Sinun kannattaakin keskittyä huomioimaan se, että jaksat ja onnistut liikunnan aikana. Liikuntakaverina esim. koira ja kaveri ovat mainioita keinoa siirtää huomio pois oman kehon jatkuvasti tarkkailusta.

## **7. Vältän hengästymistä, sillä sitä on vaikea erottaa hengenahdistuksesta.**

Hengenahdistuksessa hengittämiseen liittyy epämiellyttävää tunnetta, johon kuuluu lisääntynyt hengitystyö, ilman loppumisen tunne, tunne hengityksen vaikeudesta, tukehtumisen tai kuristumisen tunne, rintakehän kireys tai painontunne rinnalla. Hengitys on tiheää ja syvää. Hengenahdistusta voi ilmetä myös levossa. Se kertoo liikunnan liian rasittavasta tehosta sydämesi suorituskykyyn nähden. Hengästymisen on sen sijaan sallittua ja jopa suotavaa ja sen yhteydessä huomaat usein myös sykkeen nousun. Hengästymisen kuuluu liikuntaan ja on sitä voimakkaampaa mitä rasittavampaa liikunta on.

## **8. Minun on helppo jättää liikkuminen ja tarttua johonkin helppoon ja tuttuun asiaan.**

On inhimillistä jättää pelottavat asiat. Entäpä, jos aloitat liikkumisen arkista askelista kotiympäristössä ja vähitellen kasvatat askelten määrää esim. 5-10 minuutin rauhalliseen kävelylenkkiin. Huomaa, että jaksat ja onnistut. Valitse liikunnaksi helppo ja itsellesi mieluinen, tuttu liikuntamuoto. Lisää vähitellen liikuntaminuutteja.

## **9. Tarkkailen kehoani jatkuvasti liikunnan aikana.**

Ota kaveri tai koira mukaan liikkumaan, jolloin ajatuksesi eivät voi olla jatkuvasti kehosi tarkkailussa. Huomaa liikuntahetken päätteeksi, että liikunta sujui hienosti ilman jatkuvaa kehon tarkkailua.

## **10. Minun on turvallisempi liikkua, kun paikalla on liikunnan ammattilainen.**

Mene ilman muuta mukaan ammattilaisen ohjaamaan ryhmään. Liiku ammattilaisen ohjein myös ryhmän ulkopuolella. Jokainen liikuntahetki vahvistaa onnistumista ja helpottaa vähitellen liikuntapelkoa. Ryhmässä voit saada hyvää tukea myös toisilta ryhmäläisiltä. [Tutustu sydänyhdistyksien liikuntatoimintaan.](#)

## **11. Lääkäri ei puhunut liikunnasta, joten siinä on omat riskinsä.**

Lääkärit tietävät, että säännöllinen liikkuminen on keskeinen osa sepelvaltimotaudin hoitoa ja kannustavat liikkumaan. Joskus, kun lääkärin kanssa on niin monta asiaa hoidettavana, liikkuminen ei pääse keskeiseen rooliin keskusteluissa. Voit olla yhteydessä lääkäriin ja kysyä mieltä painavia asioita liikunnasta. Huomaat, että lääkäri suosittelee säännöllistä liikuntaa.

## **12. Vain lyhytkestoinen liikkuminen sopii minulle.**

Lyhyestä liikuntahetkestä voi hyvin aloittaa. Vähitellen liikuntahetkeä kannattaa pidentää. Jokainen onnistunut hetki liikunnan parissa, vahvistaa uskoasi ja rohkaisee sinua. Et tarvitse ollenkaan erityisen pitkäkestoista liikuntaan.

## **13. Olen lyhentänyt liikkumisen kestoa.**

Lyhyitä liikuntahetkiä kannattaa arvostaa. Niistä voi muodostua yhteensä vaikka kuinka paljon liikuntaa päivän aikana. Vähitellen voit huomata, että minuuttimäärät kasvavat. Mitä sujuvammin liikkuminen onnistuu, sitä helpommin liikuntaminuutteja kertyy kuin huomaamatta.

## **14. Haluan liikkua vain ihan lähellä kotiani.**

Lähiympäristö on mainio paikka liikkua. Ratkaisevaa on, mistä liikkumisesta pidät ja missä sitä voit harrastaa. Ota kaveri mukaan, jos liikuntapaikkasi on kauempana. Hyvät liikuntakokemukset rohkaisevat liikkumaan missä vaan.

## **15. Pelkään, että väsähdän täysin liikunnan aikana.**

Voit lähteä maltillisesti liikkeelle. Kun liikkumisen tahti tuntuu hyvälle ja liikkuminen on sujuvaa, voit kokeille ns. intervallistyyppistä liikuntaa. Se tarkoittaa, että liikut esim. minuutin ajan tai vaikka lyhtypylväiden välin hieman reippaammin ja palaat sen jälkeen taas rauhallisempaan tahtiin. Näitä maltillisia pyrähdyksiä voit tehdä useamman. Voit myös hidastaa ylämäessä ja muuten vaativassa maastossa. Säännöllinen liikkuminen parantaa kuntoasi. Mitä huonompi lähtötilanne on, sitä nopeammin kunnan kohentuminen on huomattavissa.

## **16. Pakkanen ja helle estävät liikkumistani.**

Erityisen kovalla pakkasella tai helteellä voit lyhentää liikkumisen tehoa tai kestoa. Valitsemalla helpompi maasto esim. reitti ilman ylämäkiä auttaa keventämään liikuntaa. Kokonaan liikkumista ei kannata jättää pois.

## **17. Haluan liikkua aina jonkun toisen seurassa.**

Seurassa onkin mukava liikkua ja se lisää turvallisuuden tunnetta. Voit kokeilla, että kuljet matkasta vaikkapa loppuosan yksin. Huomaat, että selviät hienosti. Kaveri vie myös ajatukset pois jatkuvasta oman kehon tarkkailusta, mikä osaltaan auttaa liikuntapelon voittamisessa.

## **18. Pelkään, että leikkauksessa avatulle rintalastalle tapahtuu jotain liikunnan aikana.**

Kun ohitusleikkauksesta on kulunut 2-3 kuukautta ja rintalasta on luutunut, se kestää hyvin liikkumisen. Erityisen tärkeä on tehdä liikkeitä, jotka auttavat ryhtiä ja

olkapäiden liikkuvuutta pysymään hyvinä. Ainoastaan riuhtovia käsiliikkeitä tulee välttää luutumisen aikana.

### **19. Liikkuminen muistuttaa minua sydäninfarktista.**

Kun sydäninfarkti on hoidettu ja sydänlihasko on saanut toipua infarktista 1-2 kuukautta, säännöllinen liikunta on sinulle keskeinen keino hoitaa sepelvaltimotautiasi. Itselle hyvälle tuntuva liikunta tuo harvoin esiin oireita.

### **20. Huomaan, että sykkeeni nousee tosi helposti. Väsyttää.**

Levossa sykkeen nousu voi johtua sairastumiseen liittyvästä ahdistuksesta. Voit keskustella asiasta sairaanhoitajan tai lääkärin kanssa ja saada tukea ahdistuksen hoitamiseen. Liikunnassa sykkeen nousu on hyväksi, sillä se on elimistön normaali tapa toimia liikunnan tehostuessa. Jos olet liikkunut viime aikoina kovin vähän, sykkeen nopea nousu voi viestiä huonosta kunnosta. Siihen auttaa hyvältä tuntuva liikkuminen. Mitä huonommaksi kunto on päässyt, sitä nopeammin säännöllisen liikunnan kuntoa nostava vaikutus on huomattavissa.

### **21. Liikunnan yhteydessä lihakseni kipeytyvät kummallisesti.**

Liikunta, etenkin lihasvoimaharjoittelu voi kipeyttää lihaksia muutamaksi päiväksi. Venyttely auttaa usein. Statiinilääkkeisiin voi liittyä jo levossa tilapäistä lihaskolotusta, joka yleensä menee ohi käytön jatkuessa. Jos näin ei käy, puhu asiasta lääkärille.

### **22. Tunnen, että kehoni väsyä heti liikunnan alussa. En ymmärrä, mistä se johtuu.**

Lääkkeistä beetasalpaajat hidastavat sykkeen nousua ja siksi liikunta on hyvä aloittaa maltillisesti tai alkuverryttellen ja liikunnan tehoa tulee lisätä vähitellen. Näin kehosi "pääsee käyntiin" ja liikkuminen onnistuu. Liikuntatuokio kannattaa päättää myös vähitellen, jotta nopea verenpaineen lasku ei tee epämiellyttävää oloa. Mitään vaaraa tässä asiassa ei ole, tavoitteena on miellyttävä liikuntatuokio.

### **23. Pallolaajennuksessa minulle valtimoon laitettu putki (stentti) voi irrota liikunnassa.**

Stentti ei irtoa liikunnassa, voit olla huolehti. Päinvastoin se pitää valtimoa laajana, jotta veri pääsee virtaamaan sujuvasti ja sen seurauksena liikkuminen onnistuu mukavasti.

### **24. Puolisoni jarruttaa liikkumistani. Hän luulee, että minulle tapahtuu jotain ikävää liikunnan aikana.**

Voit kertoa hänelle, että tiedät liikunnan olevan tärkeää sinulle ja keskeinen osa sairautesi hoitoa. Voit pyytää puolisoasi mukaan liikkumaan ja huomaamaan, että liikkumisesi onnistuu. Mukava rupatteluhetki hänen kanssaan vie hänenkin ajatuksensa pois sinun tarkkailustasi.

## Minä ja liikuntapelkoni

Luettuasi liikuntapelkoon liittyvät väittämät ja faktat mieti vastauksesi alla oleviin kysymyksiin.

Mikä tai mitkä liikuntapelkoon liittyvät tekijät ovat sinulle läheisiä?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mitä aiot tehdä juuri tuon/niiden asioiden suhteen? Miten ja milloin toimit? Kirjaa ajatuksesi mahdollisimman konkreettisesti.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---