

Biocircuit sydänsairastuneille – ryhmänohjaajan tukipaketti

Aineisto koskee vakaata sydänsairauden tilannetta, ei akuutteja tilanteita kuten esim. infarktia, ohitusleikkausta ja pallolaajennusta.

Sydänliitto 2026

Annukka Alapappila, TtM, ft

annukka.alapappila@sydanliitto.fi



Tukimateriaalia

- Sepelvaltimotauti ja liikunta [Liikunta ja sepelvaltimotauti – Ammattilaispalvelu](#)
- Muut sydänsairaudet ja liikunta [Liikunta – Ammattilaispalvelu](#)
- [Sepelvaltimotauti ja liikunta –käypä hoito –suositus 2026](#) (yksityiskohtaista tietoa)
- [Sydänliiton ammattilaispalvelu](#) on tarkoitettu sydänterveiden parissa työskenteleville ammattilaisille oman työn tueksi. Sieltä löytyy vinkkejä ja ohjeita asiakkaan kohtaamiseen, sydänterveiden sisältöihin ja suosituksiin.

Liikuntapelko

Vastaajista 74 % ilmoittaa kokeneensa sairauteen liittyvää liikkumisen pelkoa. Heistä 32 % kertoo, että liikkumisen pelko ei ole helpottunut.

- Sydäninfarktin tai rytmihäiriökohtauksen pelko.
- Kuolemanpelko.
- Rintakehän alueella tuntuvat oireet koetaan vaarallisiksi.
- Ajatus, että itse pahentaa sairauden tilaa tai vahingoittaa itseään.
- Ei riittävästi tietoa omasta sairaudesta, sopivista liikuntalajeista tai missä määrin voi rasittaa itseään liikunnan aikana.

Oman varmuuden lisääntyminen vähitellen liikkumisessa ja **ammattilaisen antama ohjaus** helpottavat liikuntapelkoa eniten.

Faktoja liikuntapelon voittamiseen [Faktoja-sydansairaam-liikuntapelon-voittamiseksi-2022.pdf](#)

Viesti liikunnasta ryhmäläisille

- Liiku päivittäin
- Hyödynnä liikkumisen hetket
- Lähde liikkeelle lämmitellen (5-15 min) ja päätä liikunta jäähdytellen
- Lisää liikuntaa vähitellen
- Liiku myös reippaasti
- Liikunnan aikana saat ja on hyväkin hengästyä
- Liikunnan aikana ja sen jälkeen tulee olla hyvä olo
- Kevennä liikuntaa, jos sääolosuhteet ovat erityisen vaativat
- Vältä liikuntaa heti ruokailun tai alkoholin nauttimisen jälkeen, väsyneenä tai sairaana
- Pidä mahdollinen rintakipulääke mukana
- Voimakkaiden oireiden ilmaantuessa hakeudu hoitoon
- Kysy lääkäriltä lääkkeittesi mahdollisesta vaikutuksesta liikuntaan
- Saavutat terveyshyötyjä liikkumalla säännöllisesti

Liikuntasuositus myös sydänsairastuneelle



← ylävartalo 30–70 %
kertamaksimista (1 RM)

← alavartalo 40–80 %
kertamaksimista (1 RM)

← väh. 3 krt/vko,
mielellään päivittäin,
kohtalainen-kova teho



Teholtaan sopivan liikunnan piirteet

Omat tuntemukset ovat tärkeitä liikuntatehon arvioinnissa.

- Hengitys saa tihentyä, saa ja on hyväkin hengästyä
- Syke saa ja sen kuuluukin nousta, jotta kunto paranee
- Pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta
- Liikunta ei uuvuta
- Jälkeenpäin olo on hyvä ja virkistynyt

” Liiku rohkeasti omaa kehoa kuunnellen.”

Hengästyminen

Hengitys alkaa tuntua rasituksen aikana työläältä ja se vaatii ponnistelua.

Liittyä sykkeen nousu rasituksessa ja ihmisen oma kyky säädellä hengästyminen astetta rasitustasoa säätämällä.

Hengästy miseen ei liity pelontunnetta.

Hengästy misen asteeseen vaikuttavat liikunnan määrä ja siihen liittyvä kuntotaso ja keskivartaloli havuus.

Normaali elimistön reaktio

Elimistö vastaa rasituksesta johtuvan energian tarpeen kasvuun kiihdyttämällä hengitystä.

Hengenahdistus

Pelottava epämiellyttävä tunne, johon kuuluu lisääntynyt hengitystyö, ilman loppumisen tunne, tunne hengityksen vaikeudesta, tukehtumisen tai kuristumisen tunne, rintakehän kireys tai painontunne rinnalla.

Hengitys on tiheää ja syvää.

Myös levossa ilman fyysistä rasitusta.

Lääkkeen ansiosta helpottaa nopeasti.

Epänormaali elimistön reaktio, oire

Taustalla on sydämen pumppaustoiminnan riittämättömyys. Keuhkokudoksessa oleva neste jäykistää keuhkoja ja altistaa keuhkoputkien supistumiselle. Veren happipitoisuus laskee. Hengitys käy raskaammaksi ja se vaatii runsaasti työtä.

Liikunnan terveystvaikutukset sepelvaltimotaudin näkökulmasta

- 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

Sydänsairastuneiden lääkkeistä

- Beetasalpaajat hidastavat sykkeen nousua liikunnan aikana → liikunnan maltillinen aloittaminen ja päättäminen jäähdytellen.
- Kohonneen verenpaineen lääkityksen pitää olla optimaalinen myös liikunnan näkökulmasta. Tarvittaessa keskustelu oman lääkärin kanssa asiasta.
- Nitraatit (nitro) mukana myös liikuntahetkissä.

HUOM! Lääkkeiden yksi tarkoitus on parantaa suorituskkyä ja mahdollistaa liikkuminen.

Sydänoireet liikunnan aikana

- Oireet ilmenevät tilanteessa, jossa liikunnan rasittavuus on suurempi kuin sydämen suorituskyky.
- Levähdä ja ota nitro. Se auttaa oireisiin muutamassa minuutissa
- Jatka rauhallisemmin, kun oireet ovat hellittäneet
- Jos oireet eivät helpota levosta ja nitrosta huolimatta 15 minuutissa, hakeudu hoitoon

Sydänliiton tuki sydänsairastuneelle

Sydänliiton verkkosivuilta löydät lisää **tietoa** sydänsairauksista ja niiden kanssa elämisestä, elintavoista ja sydänterveydestä sekä hyvinvoinnista. Tutustu **sydan.fi**, **sydanmerkki.fi** ja **neuvokasperhe.fi**. Verkkoluennot ovat Sydänliiton omien sekä vierailevien asiantuntijoiden pitämiä luentoja ajankohtaisista aiheista. Tutustu **sydan.fi/verkkoluennot**.

Vertaistukitoiminta antaa sinulle mahdollisuuden jakaa ajatuksiasi ja kokemuksiasi. Koulutetut vertaistukihenkilöt ovat itse sairastuneet sydänsairauteen tai ovat sairastuneen läheisiä. Heidän kanssaan voit jutella sairastumisesta ja sairauden kanssa elämisestä. Vertaisen antama tuki ja tieto voivat auttaa sinua sairastumisen muuttamassa elämäntilanteessasi.

Voit jakaa kokemuksiasi ja keskustella Facebook-ryhmissä. Tiedot ryhmistä **sydan.fi/vertaistuki**

Voit keskustella vertaistukihenkilön kanssa kahden kesken puhelimesta tai kasvotusten. Sopivan vertaistukihenkilön löydät Etsi vertaistukihenkilö -hakupalvelusta **sydan.fi/vertaistukihaku**

Monia samankaltaista kokeneita voit kohdata vertaistukihenkilön ohjaamassa ryhmässä. Tiedot ryhmien tapaamisista **sydan.fi/tapahtumakalenteri**

Paikalliset sydänyhdistykset sekä sydänpiirit ja -alueet järjestävät **monipuolista toimintaa**: mm. liikuntaa, retkiä, asiantuntijaluentoja – mahdollisuuksia osallistua ja innostua. Sydänliitto tarjoaa paikan, jossa voit tavata toisia. Valtakunnalliset Karpatiat, Sydän -ja keuhkosiirroksiaat - Syke sekä Sydänlapset ja -aikuiset tarjoavat tukea ja järjestävät toimintaa harvinaisempia sydänsairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Löydä yhteystiedot **sydan.fi/toiminta** ja tutustu toimintaan **sydan.fi/tapahtumakalenteri**

Sydänliiton **kursseilla** käsitellään sydänsairauden kanssa elämiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Ryhmämuotoisilla kursseilla pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oivaltamisen kautta. Osa kursseista on suunnattu sairastuneille ja osaan voi osallistua myös läheinen. Tutustu **sydan.fi/kurssit** ja **sydan.fi/kurssikalenteri**

Sydänkaupasta voit hankkia itsellesi hyviä ja edullisia **oppaita**, jotka antavat tietoa ja tukea sydänsairauden kanssa elämiseen ja tukevat terveitä elintapoja. Tutustu **sydankauppa.fi**

Sydänyhdistyksien liikuntatoiminta 2025

- 182 sydänyhdistystä
- 159 liikuntavastaavaa
- 398 liikuntaryhmää / 14 715 liikkujaa
- 4640 liikuntatapahtumaa/ 34 225 osallistujaa
- Liikunnan vertaistuki kasvokkain
- Kaikki ovat tervetulleita mukaan liikkumaan sydänyhdistykseen
sydan.fi/toiminta (sydänyhdistyksien yhteystiedot)

**Hienoa, että olet
ohjaamassa
Biocircuit
sydänsairastuneelle –
ryhmää.**

Kiitos sinulle !