

Information om besök hos fysioterapeut efter hjärthändelse/hjärtsjukdom

Som en del av rehabiliteringen efter din hjärthändelse eller på grund av din hjärtsvikt kallas du till ett besök hos fysioterapeut. Du kommer få information om rekommendationer kring fysisk aktivitet och träning i förhållande till ditt hjärta. Du får genomföra ett anpassat konditionstest samt ett par muskelfunktionstester. Tanken är att du ska få känna hur det känns att anstränga dig, samt att vi får bilda oss en uppfattning om din fysiska förmåga. Det är bra om du ser till att ha ätit och druckit ordentligt på morgonen innan testet för att orka bättre.

Efter testet kan vi utifrån resultatet ge råd om fortsatt träning. Det är viktigt att vara fysiskt aktiv vid hjärtsjukdom, dels för att orka mer i vardagen, dels för att förebygga återinsjuknande. Man vet även att det behövs träning med högre intensitet ca tre gånger per vecka förutom vardagsmotion för bästa effekt. Du kan välja att fortsätta din träning hos oss eller att träna på egen hand med ett individuellt utformat träningsprogram.

Besöket tar ca 60 – 75 min, kom ombytt i träningskläder och gymnastiskor eller motsvarande. Använd gärna en t-shirt för att vi enkelt ska kunna mäta ditt blodtryck. Använd inga sprayer eller parfymer. Ta dina morgonmediciner som vanligt. Om du använder mediciner för din kärlekskramp eller astma – ta med dessa.

Fortsatt rehabilitering

För dig som väljer att fortsätta din rehabilitering hos oss finns det tre olika träningsgrupper på land med lite olika utformning och intensitet att välja mellan. Vi kan även erbjuda bassängträning som ett bra alternativ. I samtliga grupper tränar vi kondition, styrka, balans och rörlighet samt avslutar med nedvarvning/avspänning. Vi bestämmer tillsammans vilken grupp som passar dig bäst. Vi erbjuder dig att träna två gånger i veckan med oss och rekommenderar att du tränar ytterligare ett tillfälle på egen hand för bästa effekt. Träningen hos oss är frikortsgrundande, om du har frikort kostar det ingenting. Du har möjlighet att delta i denna hjärtrehabilitering i tre månader. Har du tränat regelbundet hos oss under den tiden kommer du att erbjudas ett återtest för att utvärdera träningseffekten.

Kontakt

Om du har frågor eller är förkyld i nära anslutning till ditt mottagningsbesök, även om det är samma dag som besöket, ring oss sjukgymnaster/fysioterapeuter på telefon: 090-785 84 41.

Välkommen!

Sjukgymnastiken/Fysioterapin Hjärtcentrum
Norrlands Universitetssjukhus Umeå