

11.12.2018

Sepelvaltimotauti ja liikunta

Sydän, kuten muutkin lihakset, tarvitsee harjoitusta pysyäkseen kunnossa. Tämän vuoksi liikunnan tulee olla luonnollinen osa sepelvaltimotautia sairastavan henkilön elämää. On tärkeää, että löydät itsellesi mieluisan ja kunnollesi sopivan liikuntamuodon.

Säännöllinen liikunta johtaa terveyshyötyihin ja hidastaa sepelvaltimotaudin etenemistä. Säännöllisellä liikunnalla pystyt vaikuttamaan useisiin sepelvaltimotaudin riskitekijöihin. Liikunta:

- parantaa sydämen pumppaustehoa
- parantaa valtimoiden sisäkalvon toimintaa ja valtimonseinämän tulehdusreaktiota
- parantaa kolesterolitasapainoa, mikä hidastaa valtimoiden ahtautumista
- lisää elimistön insuliiniherkkyyttä ja parantaa verensokeritasapainoa
- alentaa verenpainetta
- auttaa painonhallinnassa

Lisäksi liikunta kohentaa mielialaa ja vähentää stressiä. Liikunnan avulla suorituskyky paranee ja arkiaskareet sujuvat helpommin.

Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti

Fyysinen aktiivisuus eli arki- ja hyötyliikunta

- mielellään päivittäin, vähintään 3–4 kertaa viikossa
- 30–60 minuuttia kerrallaan
- huomioi kevyt aloitus, vältä pitkäkestoista, raskasta, kohoasennossa tapahtuvaa työskentelyä yläraajoilla ja tauota työskentelyä tarvittaessa
- esim. työ- ja kauppamatkat kävellen tai pyörällä, porraskävely, koti- ja piha-askareet

Kestävyysliikunta

- suositeltavin liikuntamuoto
- mielellään päivittäin, vähintään 3 kertaa viikossa
- minimikestoltaan 20 min, mieluiten 60 min kerta, vähintään 2,5 tuntia viikossa
- voit helposti säädellä tehoa tuntemustesi mukaan
- esim. kävely, pyöräily, hiihto, uinti

käännä

11.12.2018

Lihassoimiharjoittelu

- 2–3 kertaa viikossa
- alku- ja loppuverryttely on tärkeää
- esim. kuntosaliharjoittelu, kotivoimistelu
- 10–15 toistoa, kohtuullisesti kuormittavalla teholla, 1–3 sarjaa. 8–10 liikettä, jotka kuormittavat suurimpia lihasryhmiä
- pyydä fysioterapeutiltasi tarvittaessa erillinen ohje lihasvoimiharjoittelun turvallisesta toteuttamisesta

Liiku tehokkaasti ja turvallisesti

- voit hengästyä ja hikoilla, vältä kuitenkin rintakipua ja hengenahdistusta
- voit arvioida rasittavuutta esim. sykkeen avulla, tärkeintä on kuitenkin seurata omia tuntemuksia esim. räsitus-tuntemusasteikon avulla.
- liikunta saa tuntua hieman rasittavalta tai rasittavalta, jos se on oireetonta ja palaudut siitä hyvin.
- jokainen liikuntakerta sisältää 5–15 min alku- ja loppuverryttelyn.
- asianmukainen alku- ja loppuverryttely on erityisen tärkeää, jos liikuntaharjoittelu toteutetaan varhain aamulla tai kylmässä.
- lisää liikunnan määrää ja kuormittavuutta vähitellen, jopa 10 min liikunnan lisääminen tuo terveyshyötyjä

- pidä n. 1 tunnin tauko lääkkeen oton tai aterian jälkeen ennen kuntoliikuntaa
- kevennä liikuntaa kovassa tuulessa, pakkasessa ja helteessä
- vältä räsitusta, jos olet sairas, huonovointinen tai leposykkeesi on paljon normaalia korkeampi

