

# FYSISK AKTIVITET OG HJERTE

Kroppen vår er skapt for bevegelse, og gleda ved å vere i aktivitet har dei fleste av oss opplevd. Gjennom fysisk aktivitet skjer det mykje positivt med kropp og sjel som har stor betydning for korleis me har det i kvardagen. Fysisk aktivitet førebyggjer ei rekke sjukdomar, og er viktig både som behandling av -og i rehabilitering etter, hjerte- og karsjukdom.

Fysisk aktivitet er eit vidt omgrep som omfattar til dømes leik, friluftsliv, idrett, mosjon, trening, trim, kroppsøving og fysisk arbeid. All aktivitet der du bevegar deg og brukar kroppen er fysisk aktivitet. Mykje stillesitjing og lite aktivitet er ein sterk risikofaktor for å utvikle hjerte- og karsjukdom.

## Treningsråd

Etter å ha gjennomgått ei hjertehending (til dømes hjerteinfarkt), eller etter ein hjerteoperasjon, er det viktig å komme i gang med regelmessig aktivitet/trening. Du kan til dømes starte å gå turar allereie på sjukehuset.

Helsedirektoratet anbefaler alle 30-45 minuttar med kvardagsaktivitet. Dette kan delast opp i fleire bolkar, som til saman utgjer 30-45 minuttar i løpet av ein dag, til dømes 10-15 minuttar aktivitet kvar gong. Helsegevinsten blir større om du aukar dagleg mengde og/eller intensitet utover dette.

Trening der ein betrar kondisjonen er særskild gunstig for pasientar etter gjennomgått hjertehending eller hjerteoperasjon. Treninga kan utførast etter intervall- eller langkøyringsprinsippet. Styrketrening er og bra.



## - Praktisk gjennomføring

Den generelle målsetjinga med fysisk trening ved hjerte- og karsjukdom er å bruke dei store muskelgruppene. Det er viktig å vere nøye med oppvarming før og nedtrapping etter ei treningsøkt. Du kan ta i så mykje at du blir varm/sveitt og andpusten. Start treningsøkta forsiktig, kjenn at kroppen blir god og varm før du aukar intensiteten. Litt før du skal avslutte

treningsøkta reduserer du tempoet og let kroppen og hjartet roe seg ned. Oppvarming/nedtrapping er særskild viktig om du har ein hjarterytmeforstyrrelsesdiagnose.

*Hugs at du skal kjenne deg vel etter ei treningsøkt – varm og sveitt, sliten – men ikkje utslitt.*

### **-Litt meir om uthaldstrening/kondisjonstrening**

Dette er trening som tek sikte på å auke fysisk kapasitet og arbeidet ein klarar gjere per tid. Det kan vere å gå lenger/raskare, eller mindre anstrenga enn før. Det anbefalast 3-5 økter uthaldstrening per veke.

#### *Langkjøyrinsprinsippet*

- Samanhengande arbeid med så høg intensitet at ein vert godt varm og pustar meir enn i kvile.

Varigheit avhengig av kapasitet, men frå 10-15 minutt til timar.

- Borg skala 11-15 (moderat til tung anstrenging).

- Mange aktivitetsformer; gå tur, sykle, symje, gå på ski, jogge, danse, trening i sal.

#### *Intervall*

-Høgare intensitet, avløyst av pause med rolegare intensitet. Pausar kan i nokre tilfelle vere like lange som perioden med hardt arbeid, men er normalt noko kortare. Til dømes 4x4 intervaller, det vil seie: 4 minuttar rask gange/jogg, fylgt av 3-4 minuttar med gange i normalt tempo, i 4 seriar.

- Borg skala 15-17 (svært sterk anstrenging)

- Kan som ved kontinuerleg arbeid gjerast i eit uttal aktivitetsformer.

### **-Litt meir om styrketrening**

Trening med sikte på å auke muskulær styrke er anbefalt å gjere 1-3 gonger per veke. Styrketrening vil gje seg utslag i at ein klarar løfte meir enn før, fleire repetisjonar med eit gitt vekt, eller same vekt med mindre anstrenging. Det er tilrådd å trene med ei belastning som utgjer 40-80 % av det ein klarer å lyfte ein gong.

### **- Ikkje tren når...**

Du skal ikkje trene om du har brystmerter. Ikkje tren om du opplever pustevanskar i kvile, eller om du har feber.

### **Kvifor trene etter ei hjertehending**

Fysisk aktivitet har god effekt på mange ulike faktorar, til dømes:

- Den fysiske forma vert betre, arbeidskapasiteten aukar.
- Blodtrykket kan senkast.
- Betre fettstoffprofil i blodet.
- Forbrenninga aukar, mindre bukfedme.

- Betre insulinregulering.
- Ein får betre muskelstyrke, vert meir smidig og får betre balanse.
- Ein toler betre stress og andre utfordringar i kvardagen.
- Betre livskvalitet og velvere.

## Hjerte og samliv

Det er både sunt og bra å gjenopppta eit normalt seksualliv så snart du kjenner deg i form til det. Hjertet arbeider på same måte under sex som under annan fysisk aktivitet. Å gå eit par etasjar i trapp eller ein rask spasertur kan samanliknast med aktivitet under samleie. Er du usikker på korleis hjertet vil reagere kan du prøve med annan fysisk aktivitet fyrst. Fysisk aktivitet kan for mange ha ein god innverknad på seksuallivet.



## Hjerterehabilitering

Å delta på hjerterehabilitering kan for mange vere ein viktig del av behandlinga vidare etter ei hjertehending eller ein operasjon. Forsking viser at treningsbasert hjerterehabilitering gjer betre fysisk kapasitet, betre livskvalitet og hindrar sjukdomsutvikling vidare.

Ved Haukeland Universitetssjukehus har vi eit hjerterehabiliteringstilbod «Hjerterehabiliteringa». Dette er eit tilbod for dei som har hatt ei hjertehending, dei som har gått gjennom ulike inngrep/operasjonar i hjertet og pasientar med hjertesvikt.

Om du vil delta på tilbodet kan du be fysioterapeuten organisere med tilvising, eller snakke med legen på post om å tilvise deg til «Hjerterehabiliteringa». Fastlege kan og ordne med tilvising.

Med vennleg helsing frå Fysioterapeutane, HUS