

# Hjartaendurhæfing

Hreyfing og þjálfun er mikilvæg fyrir alla. Fyrir þá sem eru með einhverja kvilla sem tengjast hjartanu er sérstaklega mikilvægt að stunda reglubundna þjálfun. Best er að byrja rólega og taka bæði mið af líkamsástandi og líðan fyrir og eftir nýleg veikindi eða aðgerðir.

## Þrjú stig hjartaendurhæfingar

Hjartaendurhæfingu er skipt í þrjú stig. Stig I hefst á sjúkrahúsinu og stendur yfir í 6–8 vikur. Þá tekur við stig II og því líkur 3 mánuðum frá byrjun hjartaendurhæfingar. Síðan tekur stig III við og það varir ævilangt.

Eftir útskrift af sjúkrahúsi er mikilvægt að byggja upp þol og þrek, þá getur verið gott að byrja á daglegri hreyfingu eins og göngu og bæta jafnt og þétt við. Fyrir þá sem eru óvanir að hreyfa sig eða eru að jafna sig eftir veikindi eða aðgerðir er mikilvægt að byrja rólega. Gott er að byrja á 10–15 mín. göngu og auka daglega um 1–2 mín. Ráðlagt er að fara tvisvar á dag meðan gönguferðir eru stuttar en þegar komið er í 30–60 mín. göngu er hæfilegt að fara einu sinni á dag. Fyrir marga getur 15–20 mín. ganga verið hæfileg en mikilvægt er að virða mörkin sín. Þeir sem eru vanir reglubundinni hreyfingu geta farið hraðar í þjálfuninni.

## Stig I

Mælt er með því að fara í hjartaendurhæfingu. Á Landspítala við Hringbraut er göngudeild fyrir fólk sem er að komast af stað með hreyfingu og þjálfun eftir veikindi eða inngríp sem tengjast hjartanu. Þeir sem ekki hafa möguleika á að nýta sér það geta sótt hjartaendurhæfingu hjá sjúkrapjálfa í næsta nágrenni.



## Stig II

Á öðru stigi hjartaendurhæfingar eykst álagið og styrktarþjálfun verður meiri. Við upphaf annars stigs þjálfunar er tekið hámarksþolpróf sem notað er til að reikna út hæfilegt þjálfunarálag og meta ástand hjartans. Stig II er hægt að sækja á HL stöðvunum í Reykjavík og á Akureyri (endurhæfingarstöðvar hjarta- og lungnasjúklinga), og er það 6–8 vikna þjálfunaráætlun. Einnig er hægt að fara á Reykjalund. Í þeim tilfellum þarf læknir að sækja um og þá er um fjögurra vikna prógramm að ræða. Jafnframt er hægt að sækja sjúkráþjálfun á stofu í nágrenni heimilis ef fólk á erfitt með að komast á staðinn eða hefur takmarka hreyfigetu.



## Stig III

Þriðja stigs þjálfun hefst venjulega þegar 3 mánuðir eru liðnir frá upphafi hjartaendurhæfingar. Þá gildir að viðhalda þeim árangri sem hefur náðst. Á þessu stigi geta flestir þjálfað á eigin vegum. Mikilvægt er að hreyfa sig reglulega og finna sér þjálfun sem hentar. Margir staðir bjóða upp á viðhaldsþjálfun, þar á meðal er HL stöðin í Reykjavík og á Akureyri, Reykjalundur, Sjúkráþjálfarinn í Hafnafirði, MT stofan, Heilsuborg, Styrkur og Gáski, auk fleiri staða. Í flestum bæjarfélögum er í boði hópleikfimi fyrir fólk sem hefur haft einkenni frá hjarta og lungum.

## Samsetning þjálfunar

Hjartaendurhæfing byggir á þol- og styrktarþjálfun. Mikilvægt er að byrja og enda á léttu álagi. Æskilegt er að finna fyrir léttri mæði, svita og þægilegri þreytu en varast ber að verða úrvinda eða þreyttur það sem eftir er dagsins. Þeim sem eru úthaldslitlir og/eða fá brjóstverki við létt álag hentar oft betur að þjálfna með hléum, eins og að

ganga í 2 mín. og hvíla í 1 mín. Þegar úthald og styrkur eykst er hægt að lengja álagið hægt og sígandi en halda hvíldinni. Gott er að gera nokkrar styrkjandi æfingar og vöðvateygjur í lok æfingartímans.

### Eðlileg viðbrögð við þjálfun

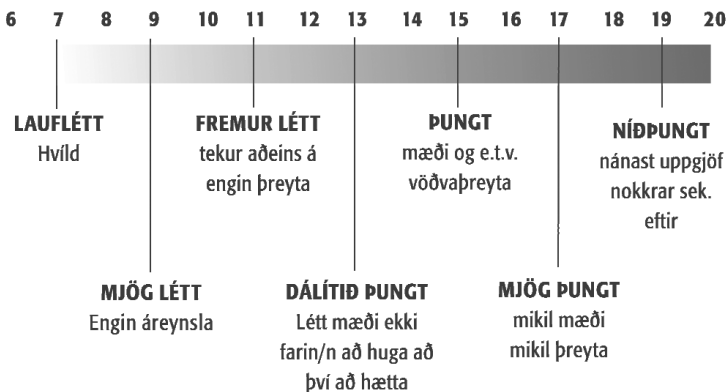
Eðlilegt er að hjartsláttur hækki, fólki svitni og finni fyrir þægilegri þreytuþilfinningu í vöðvum og léttri mæði. Mæðin á ekki að vera meiri en svo að hægt sé að halda uppi samræðum.

### Óæskileg viðbrögð við þjálfun

Mikil hækkun á hjartslætti, brjóstverkur, hjart-sláttaróregla, mikil mæði, svimi, sjóntruflanir, kaldur sviti eða ógleði eru óeðlileg viðbrögð við þjálfun. Verði þessara einkenna vart á að stöðva þjálfunina. Hverfi einkennin ekki við hvíld er ráðlegt að taka sprengritöflu og/eða hafa samband við lækni.

### Jákvæð áhrif þjálfunar

Hlutverk hjartans er að dæla blóði um líkamann og sjá honum þannig fyrir súrefni og næringarefnum. Hjartað er vöðvi sem er eins og aðrir vöðvar líkamans móttækilegur fyrir þjálfun. Með því að styrkja hjartavöðvann eykst blóðflæði til vefja líkamans og gerir okkur kleift að styrkja aðra vöðva og létta þannig álaginu á hjartað. Ávinningur af þjálfun er mikill, ekki síst fyrir hjartasjúklinga.



## Gott er að hafa í huga

Þegar fólk er að jafna sig eftir veikindi eða aðgerðir er eðlilegt að eiga betri og verri daga. Margir finna fyrir aukinni þreytu og þrekleysi til að byrja með það minnkar smám saman, en ber að virða. Gott er að hvíla sig eftir þörfum en jafn nauðsynlegt er að hreyfa sig og þá þarf að hafa í huga að hreyfingin á að vera þægileg og veita vellíðan. Finni fólk fyrir miklu þrekleysi og þreytu getur verið gott að hreyfa sig oftari yfir daginn en í stuttan tíma í einu á meðan þol og þrek eykst smám saman. Mikilvægt er að hlusta á líkamann og eðlilegt er að hreyfingin sé mismikil eftir því hvernig dagsformið er.

Við hvetjum þig til að hafa samband við fagaðila ef einhverjar spurningar vakna.

Bent er á upplýsingar á vef Landlæknis: [www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/hreyfing](http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/hreyfing)



ÚTGEFANDI:  
LANDSPÍTALI, LYFLÆKNINGASVIÐ  
FEBRÚAR 2014

HÖFUNDAR:  
KRISTÍN E. HÓLMGEIRSDÓTTIR  
SJÚKRÁÞJÁLFARI  
FRÍÐA ÞÓRISDÓTTIR SJÚKRÁÞJÁLFARI

ÁBYRGÐARMAÐUR:  
YFIRSJÚKRÁÞJÁLFARI LSH  
HÖNNUN:  
KYNNINGARMÁL LSH/ÁJC