

## Sydämen vajaatoiminta ja liikunta

Sydämen vajaatoimintaa sairastavan omahoidon tärkeimmät osa-alueet ovat terveydentilan seuranta, lääkehoidon toteutus, painonhallinta ja säännöllinen liikunta. Säännöllinen liikunta ylläpitää toimintakykyä ja vähentää sairaalahoidon tarvetta.

Säännöllinen liikunta:

- vähentää vajaatoiminnan oireita, kuten hengenahdistusta ja väsymystä
- keventää sydämen työkuormaa parantamalla verenkiertoa, lihaksiston aineenvaihduntaa sekä keuhkojen toimintaa
- keventää sydämen työkuormaa vähentämällä kiihtynyttä sympaattisen hermoston toimintaa
- parantaa fyysistä suorituskkyä sekä elämänlaatua.

Aloita säännöllinen aktiivinen liikunta, kun sairaus on ollut tasapainossa 3 viikon ajan ja vointisi on tasaantunut. Vastaavasti kevennä tai tauota räsitus sairauden pahenemisvaiheessa. Pahenemisvaiheessa kevyet liikeharjoitteet ovat sallittuja.

Sydänliitto suosittelee sydämen vajaatoimintaa sairastavalle liikuntaa ½–1 tuntia päivittäin. Liikunnan tulisi koostua säännöllisestä kestävyysliikunnasta, lihaskuntoharjoittelusta sekä arki- ja hyötyliikunnasta. Liikuntasuositus tulee suhteuttaa omaan toimintakykyyn sekä arkeen. Hengityslihasten kunto säilyy säännöllisen liikunnan ja harjoittelun avulla. Lisäksi fysioterapeutti voi ohjata hengityslihassoimaharjoitteita yksilöllisen arvion perusteella.

### Kestävyysliikuntaa päivittäin

- tehostaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa
- turvallinen liikuntamuoto ja tehoa on helppo säädellä tuntemusten mukaan
- esim. kävely, sauvakävely, pyöräily, hiihto, vesiliikunta

### Lihaskuntoharjoittelua 2–3 kertaa viikossa

- Lihaskuntoharjoittelun merkitys korostuu sydämen vajaatoiminnan oireiden pitkittyessä sekä ikääntyessä.
- esim. kotivoimistelu, kuntosaliharjoittelu

### Arki- ja hyötyliikuntaa

- Huomioi oireettomuus painavissa nostoissa, kantamisissa sekä pitkään kädet koholla työskennellessä ja etukumarassa asennossa.
- esim. työ- ja kauppamatkat kävellen tai pyörällä, porraskävely, koti- ja piha-askareet

### Turvallisen liikunnan muistilista

- Liikunta tai arkiaskareet eivät saa aiheuttaa hengenahdistusta, rintakipua tai muita sydänoireita.
- Opi tunnistamaan voimavarasi ja rasiustasosi, liikunta saa tuntua jopa hieman rasittavalta tai rasittavalta, rasiustuntemus suositus 10–14 asteikolla 6–20 (kts. kuva).
- Elimistön tulee palautua liikunnasta 2 tunnin aikana.
- Vältä voimakkaita tai äkillisiä ponnisteluja, kilpaurheilua sekä kovaa ja pitkäkestoista kuormitusta.
- Tauota tarvittaessa liikuntasuoritusta tai päivittäisiä askareita.
- Vältä rasiusta heti lääkkeenoton tai aterian jälkeen.
- Lepää, jos olet sairas tai huonovointinen. Infektiotaudin sairastaminen lisää vajaatoiminnan pahenemisen riskiä.



Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt?		
6	erittäin kevyt	Ei juurikaan hengästymistä
7		
8		
9	hyvin kevyt	
10		Vähän hengästymistä
11	kevyt/sallii laulun	
12		
13	hieman rasittava/sallii puheen	
14		Voimakasta hengästymistä
15	rasittava/puuskuttaa	
16		
17	hyvin rasittava	
18		
19	erittäin rasittava	
20	en jaksakaan enää	
<small>RPE-taulukko, Borg, mukailen (1982).</small>		

Lisää vinkkejä sydämen vajaatoimintaa sairastavan liikuntaan:

[www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/sydänsairaudet/sydämen-vajaatoiminta-ja-liikunta](http://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/sydänsairaudet/sydämen-vajaatoiminta-ja-liikunta)