



# 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 lýkur þremur 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. 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 mínútna göngu og auka hana daglega um 2–5 mínútur. Ráðlagt er að fara tvisvar á dag meðan gönguferðir eru stuttar en þegar komið er í 30–60 mínútna göngu er hæfilegt að fara einu sinni á dag. Fyrir marga getur 15–20 mínútna ganga verið hæfilegt 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 sjúkrabjálfa 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 stöðinni í Reykjavík og á Akureyri (endurhæfingarstöð hjarta- og lungnasjúklinga), og er það 6–8 vikna þjálfunartímabil. Einnig er hægt að fara á Reykjalund. Í þeim tilfellum þarf lækni að sækja um og þá er um fjögurra vikna þjálfunartímabil að ræða. Jafnframt er hægt að sækja sjúkraþjálfun á stofu í nágrenni heimilis ef úthald eða hreyfigeta er mikið skert.



## Stig III

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

## Samsetning þjálfunar

Hjartaendurhæfing byggir á þol- og styrktarþjálfun. Mikilvægt er að byrja og enda á léttu álagi. Æskilegt er að finna fyrir léttari mæði, svita og þægilegri þreytu. Varast ber að verða úrvinda eða finna fyrir þreytu það sem eftir er dagsins. Þeir sem eru úthaldslitlir og/eða fá brjóstverki við létt álag hentar betur að þjálfna með hléum, eins og að ganga í 2-5 mínútur og hvíla síðan í eina mínútu. Þegar úthald og styrkur eykst er hægt að auka tíma sem þjálfað er og/eða ákefð en halda hvíldinni áfram meðan þörf er á. Gott er að gera nokkrar styrkjandi æfingar og vöðvateygjur í lok æfingatímans.

## Eðlileg viðbrögð við þjálfun

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

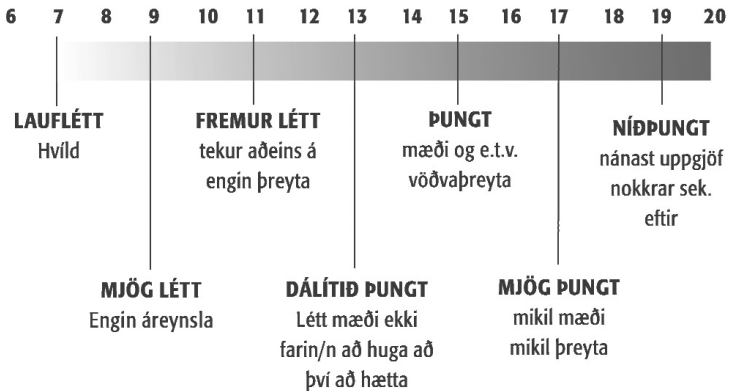
## Óæskileg viðbrögð við þjálfun

Mikil hækkan á púls, brjóstverkur, hjartsláttaróregla, mikil mæði, svimi, sjóntruflanir, kaldur sviti eða ógleði eru óeðlileg viðbrögð. Verði þessara einkenna vart á að stöðva þjálfunina. Hverfi einkennin ekki við hvíld er ráðlegt að taka sprengitöflu 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 styrkist við þjálfun eins og aðrir vöðvar líkamans. Með því að styrkja hjartavöðvann eykst blóðflæði til vefja líkamans sem gerir okkur kleift að styrkja aðra vöðva og léttu þannig álag á hjartað. Ávinningur af þjálfun er mikill fyrir alla og ekki síður einstaklinga sem eru með undirliggjandi hjarta- og æðasjúkdóma.

Borg skali er notaður til að meta álag við þjálfun:



Hæfilegt er að álag við þjálfun sé 11-13 fyrstu vikurnar en 11-15 þegar þol og þrek eykst.

## Gott er að hafa í huga

Þegar fólk er að jafna sig eftir veikindi eða aðgerðir er eðlilegt að eiga misgóða 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. Ef ber á miklu þrekleysi og þreytu getur verið gott að hreyfa sig oftari 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.

## Gagnlegar vefsíður

- Vefur Embættis landlæknis: [www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/hreyfing](http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/hreyfing)
- Mikilvægt er að vinna með alla áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma. Upplýsingar og fræðsluefni má nálgast á vef Landspítala: [www.landspitali.is/hjartaendurhaefing](http://www.landspitali.is/hjartaendurhaefing)

