



Hvor hårdt må jeg presse mig selv?

Der er normalt ikke begrænsninger for, hvor meget du må presse dit hjerte. Hvis der er forholdsregler eller begrænsninger for dig i forhold til træning, informerer hospitalet dig specifikt om det. Sørg dog altid for en god op- og nedvarmning. Hvis dit hjerte ikke pumper så godt, kommer du stadig i en bedre form, aflaster dit hjerte og får det bedre af træning.

Hvis du oplever smerter

De fleste oplever, at brystsmerterne forsvinder efter behandling. Oplever du, at dine brystsmerter eller andre symptomer bliver værre, når du er fysisk aktiv, skal du kontakte din læge. Hvis brystsmerterne ikke forsvinder i hvile eller efter nitroglycerin, skal du ringe 1-1-2.

Vil du vide mere

Læs mere om fysisk aktivitet og hjertesygdom, og find inspiration til din træning på [hjerteforeningen.dk/motion](https://www.hjerteforeningen.dk/motion)

Du kan også ringe til Hjertelinjen på 70 25 00 00 og få svar på dine spørgsmål.

Hjerteforeningen har omkring 130.000 medlemmer og flere tusinde frivillige i hele landet. Vi er en privat sygdomsbekæmpende organisation, der arbejder med forskning i hjerte-kar-sygdomme, forebyggelse og patientstøtte. Midlerne til vores arbejde stammer fra generøse bidrag doneret af danskerne, virksomheder og fonde.

RÅDGIVNING

På Hjertelinjen kan du få gratis og professionel rådgivning alle hverdage kl. 9-16. Hjertelinjen er åben for alle og alle henvendelser er velkomne. Kontakt Hjertelinjen på tlf. 70 25 00 00 eller via [hjerteforeningen.dk](https://www.hjerteforeningen.dk)

FRIVILLIG

Har du tid og lyst til at blive en del af vores fællesskab og give en hjælpende hånd til hjertesagen?

Kontakt os på tlf. 70 25 00 00 eller på frivillig@hjerteforeningen.dk. Du kan læse mere på [frivillignet.hjerteforeningen.dk](https://www.frivillignet.hjerteforeningen.dk).

STØT HJERTESAGEN

På vegne af Danmarks mere end 500.000 hjerte-kar-patienter og deres pårørende er Hjerteforeningen taknemmelig for den livsvigtige økonomiske støtte. Hvis du vil bidrage, ring på tlf. 70 25 00 00 eller gå ind på [hjerteforeningen.dk/stoet-os](https://www.hjerteforeningen.dk/stoet-os)



Vognmagergade 7, 3. | 1120 København K
Tlf: 70 25 00 00 | post@hjerteforeningen.dk | www.hjerteforeningen.dk



Motion



Motion

Motion er en af hjørnestenene i behandlingen af stort set alle hjerte-kar-sygdomme. Når dit hjerte er veltrænet, har det lettere ved at klare belastninger præcis som andre muskler i din krop. Herved bliver det nemmere at kunne gøre de ting i din hverdag, som giver dig livskvalitet og velvære.

Behovet for rehabilitering vurderes individuelt. Den fysiske træning kan foregå på hospital eller i kommunen. Det er din læge på hospitalet, som har ansvaret for din rehabilitering, så husk at tale med lægen om dine muligheder.

Motion er "pillen" uden bivirkninger. Ved at dyrke motion regelmæssigt nedsætter du risikoen for yderligere hjerte-kar-sygdom samt fx diabetes, knogleskørhed, depression og demens.

Når du kommer hjem fra hospitalet

I forbindelse med udskrivelse anbefales det altid, at du har en samtale med lægen eller andet fagpersonale om motion og eventuelle restriktioner ved netop din hjerte-kar-sygdom. Hermed får du større tryghed og undgår misforståelser.

Generelt anbefales det at genoptage et fysisk aktivt liv efter udskrivelse. Den første uges tid er det fornuftigt at tage det roligt og starte med gåture. Derefter kan du gradvist begynde at presse dig selv, så du mærker at blive forpustet til "snakkegrænsen".

Har du fået en bypass eller hjerteklapoperation gennem brystbenet, er der restriktioner i ca. 6 uger i forhold til vrid og tung vægtbæring for overkroppen, men du kan med fordel gå i gang med almindelig træning af underkroppen, gå- eller cykelture efter udskrivelse.



Regelmæssig motion kan mindske symptomer på hjerte-kar-sygdom som brystmerter, åndenød og træthed.

Kom i gang

Så snart din læge har sagt ok for motion og træning, kan du gå i gang.

Skulle du opleve ventetid på genoptræning, så start med gåture gerne op til 30 minutter dagligt.

Er du i tvivl om, hvordan du kommer i gang med eller vender tilbage til et fysisk aktivt liv, kan du kontakte Hjertelinjen på 70 25 00 00.

Hjerteforeningen har motionsklubber og lokalforeninger over hele landet. De tilbyder Hjertemotion og andre aktiviteter til personer, som lever med hjerte-kar-sygdom samt deres pårørende. Læs mere på hjerteforeningen.dk/motion

