



Hvor hårdt må jeg presse mig selv?

Der er normalt ingen begrænsninger for, hvor meget du må presse dit hjerte. Hvis du har særlige begrænsninger i forhold til træning og motion, så vil hospitalet informere dig om det, før du bliver udskrevet.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du er fysisk aktiv minimum 30 min. om dagen, og at du laver styrketræning minimum to gange om ugen. Sørg for, at du altid varmer godt op og strækker ud efter træningen.

Hvis dit hjerte ikke pumper tilfredsstillende, så kommer du stadig i en bedre form, aflaster dit hjerte og får det bedre af træning. Lyt til din dagsform, og sæt niveauet efter, hvordan du har det.

Smerter ved motion

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

Du er ikke alene

Uanset hvor du er i livet med hjertesygdom, er Hjerteforeningen klar til at hjælpe dig. Du sidder måske med spørgsmål om medicin, behandling, kost eller motion. Eller du har brug for at tale om de tanker og følelser, der fylder.

Ring gratis til Hjertelinjen på 70 25 00 00.

Vi er her for dig. Hjertelinjen er Hjerteforeningens gratis rådgivning, hvor du og dine pårørende kan få hjælp og støtte. Vores team af psykologer, sygeplejersker, diætist og motionsvejleder sidder klar til at lytte og rådgive.

Du kan også skrive til os på
hjertelinjen@hjerteforeningen.dk

Tilbud til dig

Scan QR-koden og se vores tilbud, der kan støtte dig i hverdagen.



Denne publikation er udgivet med støtte fra
Indenrigs- og Sundhedsministeriets Aktivitetspulje
Ingrid og Johan Hansens Mindefond



Råd og vejledning om

Motion



Motion er godt for hjertet

Når dit hjerte er veltrænet, har det lettere ved at klare belastninger – præcis som andre muskler i din krop. Det bliver nemmere for dig at gøre de ting, som giver dig livskvalitet og velvære.

Dit behov for genoptræning kommer an på, hvilken hjerte-kar-sygdom du har. Genoptræningen kan ske på hospitalet, i din kommune eller i nogle tilfælde begge steder. Du bliver henvist til genoptræning af hospitalet eller din egen læge.

Når du dyrker regelmæssigt motion, så nedsætter du risikoen for yderligere hjerte-kar-sygdom samt fx diabetes, knogleskørhed, depression og demens. Derudover så forbedrer motion din mentale sundhed.

Start langsomt op

Når du bliver udskrevet fra hospitalet, så bør du have en samtale med en læge eller sygeplejerske om eventuelle restriktioner ved motion med netop din hjerte-kar-sygdom.

Generelt er anbefalingen, at du kan genoptage et fysisk aktivt liv, lige efter du er blevet udskrevet. Den første uges tid er det dog fornuftigt at tage det roligt og starte med gåture. Derefter kan du gradvist begynde at presse dig selv, så du kan mærke, at du bliver forpustet. Du bør dog ikke blive mere forpustet, end at du stadigvæk kan snakke.

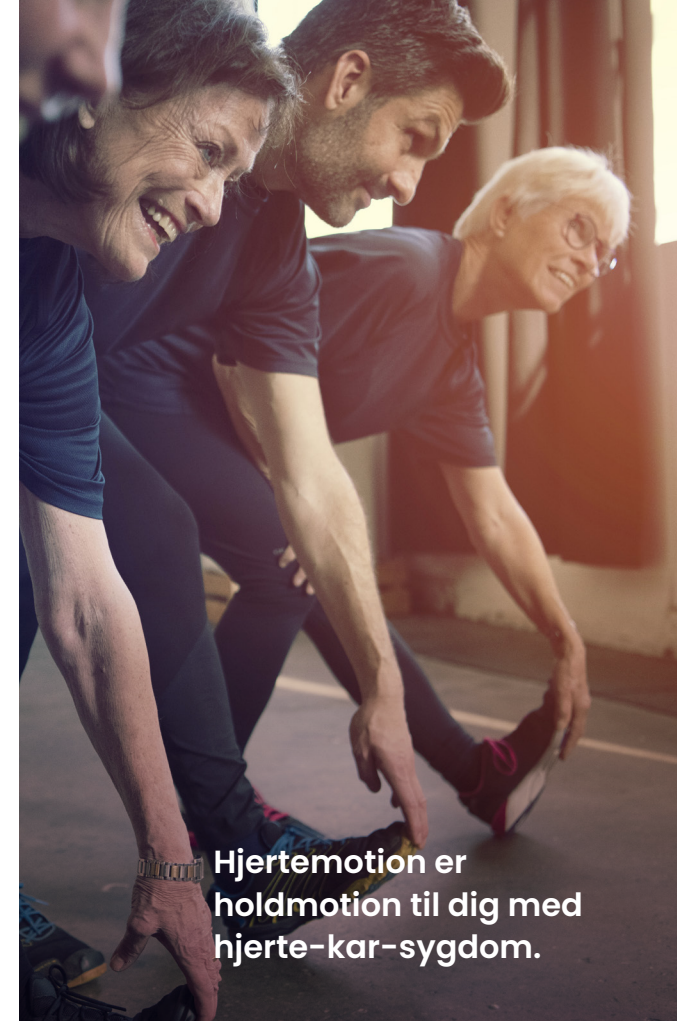
Hvis du har fået en bypass- eller hjerteklapoperati-on gennem brystbenet, så skal du være opmærksom på, at du ikke vrider overkroppen eller bærer noget tungt, max. 1 kg i hver hånd i ca. 6 uger. Du kan godt gå i gang med almindelig træning af underkroppen fx gå- eller cykelture lige efter du er blevet udskrevet.

Hvis du oplever, at der er ventetid på genoptræning, så kan du starte med at gå ture på op til 30 minutter dagligt. Du må gerne gå i et tempo, så du bliver forpustet, så længe at du stadig kan snakke.

Du kan også følge Hjertereforeningens online motionsprogram, der hedder 'Tænd og træn dit hjerte'. Start med niveau A.

Læs mere på hjertereforeningen.dk/traen

Når dit hjerte er veltrænet, har det lettere ved at klare belastninger.



Hjertemotion er holdmotion til dig med hjerte-kar-sygdom.

Hjertemotion tæt på dig

Hjertereforeningen tilbyder Hjertemotion, som er holdmotion til dig, der har en hjerte-kar-sygdom. Hjertemotion er 1 time træning pr. uge efterfulgt af 30 minutters socialt samvær. Hjertemotionsinstruktøren er fysioterapeut, og motionen er tilrettelagt ud fra faglige anbefalinger. Der bliver taget hensyn til de fysiske og mentale udfordringer, du kan opleve i hverdagen og under motion, når du lever med hjertesygdom.

Læs mere her: hjertermotion.dk/