

Information til patienten

Træning i Fysioterapi

Hjertehold



Indhold

- Hvem træner på hjerteholdet?
- Formålet med holdet
- Gode råd i forbindelse med træningen
- Borg-skala

Hvem træner på hjerteholdet?

Fælles for alle deltagende på hjerteholdet er, at I har en hjerteproblematik. Dette giver en positiv gruppedynamik, hvor I kan få glæde af hinandens personlige erfaringer. I der træner i hospitalsregi kan være:

- At du er klap-opereret og samtidig har hjertesvigt
- At du har indopereret hjertestarter (ICD enhed)
- At den enkelte kardiolog hjertelæge ud fra et lægefagligt skøn har vurderet, at træning bør foregå på hospitalet

Formålet med holdet:

- Her på hospitalet har vi et tæt samarbejde på tværs mellem læger og sygeplejersker
- Du kan udfordre dig selv i trygge omgivelser, så du får en indsigt i, hvad du kan, og du lærer dine styrker og grænser at kende
- Du har mulighed for at afprøve træningsformer, du selv kan arbejde videre med derhjemme
- Er du syg herunder feber, bør du springe træningen over, til du igen er frisk. Ring venligst afbud på 7841 7600
- Enkelte gange vil vi efter aftale invitere en pårørende med, som sammen med dig kan opleve, hvad vi laver på hjerteholdet samt eventuelt deltage
- Har du en dag med mindre energi, er det vigtigt, at du stadig møder op og deltager på holdet og træner på det niveau, der passer til dig på dagen

Der kan være specielle forhold og hensyn at tage for dig, men alligevel er der altid disse fordele ved at træne:

- Du forbedrer din kondition, så du kan holde til mere i hverdagen
- Du får et bedre velbefindende fysisk og psykisk
- Du styrker dit immunforsvar
- Du kan positivt ændre mængden af kolesterol og blodsukker i dit blod og dermed mindske risiko for blodprop i hjertet
- Dine muskler, knogler og sener bliver styrkede

Gode råd i forbindelse med træningen

- Respekter smerter – lyt til kroppen. Hjertesmerter eller andet ubehag skal ikke arbejdes væk
- Hvis relevant for dig, brug Nitroglycerin ved hjertekrampe - gerne inden træningsstart
- Øg belastning/tempo/arbejdstid gradvist
- Husk at indlægge pauser i træningen
- Husk at få rigeligt væske fordelt over dagen, men især i forbindelse med træningen. Vær naturligvis opmærksom på eventuelle væskerestriktioner
- Det er normalt at opleve, at træning kan give træthed og ømhed i op til tre dage efter
- Spis eller drik gerne noget proteinholdigt umiddelbart efter træningen, f.eks. kakaodrik, proteindrik, mandler, sandwich med kødpålæg mv. Dette for at sikre en god opbygning af muskelmasse og dermed størst mulig effekt af den netop overståede træning

Vi vil træne **kondition** på holdet

- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du er fysisk aktiv i mindst 30 minutter dagligt (gå- og cykelture, stavgang, trappegang)
- Træn gerne i intervaller, hvor du får pulsen op - af kortere eller længere varighed
- Bliv forpustet under træningen. Vi vil på holdet forholde os til Borg-skalaen (se sidste side), du skal op på snakkegrænsen, før du får god effekt af træningen
- Tænk på at din træning skal baseres på følgende principper:



Du vil få gennemgået øvelser på holdet med henblik på at øge din **muskelstyrke** (f.eks. i maskiner, med vægte eller elastik). Du vil få mulighed for at få udleveret et øvelsesprogram og hvis du ønsker det et elastik.

- Tal med din fysioterapeut omkring hvilke øvelser, du skal starte med at lave hjemme
- Lav gerne øvelserne 3 gange om ugen (incl. træning på hjertehold)
- Hver øvelse udføres 12-15 gange efterfulgt af en pause. I alt tages 3 sæt af 12-15 gentagelser
- Tempoet skal være langsomt og kontrolleret, begge veje i gennem bevægebanen

Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen 😊
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsværdierne for en gennemsnitlig ung person. De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.

© Motion-online.dk 2008