



## Liikuntaohjeita sepelvaltimotaudin omahoidon tueksi

Tästä ohjeesta saat tietoa, kuinka voit hoitaa sepelvaltimotautia liikunnan avulla.

### Liikunnan hyötyvaikutukset sydämelle ja verenkiertoelimistölle

Säännöllinen liikunta:

- ♥ Lisää HDL – suojakolesterolia
- ♥ Vähentää haitallista LDL – kolesterolia
- ♥ Pienentää triglyseriditasoa (veressä oleva rasva)
- ♥ Alentaa verenpainetta
- ♥ Tasapainottaa sokeriaineenvaihduntaa
- ♥ Auttaa painonhallinnassa
- ♥ Lisää kestävyyttä ja rasituksensietoa -> toimintakyky kohenee
- ♥ Kohottaa mielialaa

Liikunta vaikuttaa edullisesti sydänlihaksen toimintaan, koska se parantaa sydänlihaksen supistumiskykyä. Liikunta parantaa valtimoiden sisäkalvon toimintaa, jolloin sepelvaltimoiden laajentumiskyky paranee ja veri virtaa kuormitustilanteissa paremmin. Liikunnalla on myös valtimon seinämän tulehdusta vähentävä vaikutus.

Hyvä fyysinen kunto vähentää rintakipujen ilmaantumista liikunnan ja fyysisen rasituksen aikana sekä edistää toipumista sydäntapahtuman yhteydessä. **Säännöllinen liikunta** vaikuttaa edullisesti sepelvaltimotaudin vaaratekijöihin kuten ylipainoon, kohonneeseen verenpaineeseen, veren epäedullisiin rasva-arvoihin ja diabetekseen.

Laajan tutkimusnäytön perusteella on havaittu, että hyvä fyysinen kunto vähentää kuolleisuutta, vaikka rasitteena olisikin muita vaaratekijöitä, kuten esimerkiksi hoitamaton verenpainetauti, korkeat kolesteroliarvot tai lihavuus.

Opettele kuuntelemaan omia tuntemuksiasi liikkumisen aikana ja sen jälkeen; normaalista poikkeava väsymys liikunnan jälkeen voi olla merkki liian suuresta rasituksesta. Kaikki liikunnallinen harjoittelu ja tekeminen, mikä ei tunnu pahalta tai rasita kohtuuttomasti, on sallittua. Liikkumisen aikana teho on sopiva, kun tulee lämmin olo ja hieman hengästyy, mutta liikkua pystyy puhumaan (RPE 12-16).

### Huomioitavia asioita

- ♥ Vältä tai kevennä liikuntaa:
  - sairaana tai poikkeuksellisen väsyneenä
  - heti aterioinnin tai lääkkeenoton jälkeen
  - krapulassa tai alkoholin vaikutuksen alaisena
  - kovalla pakkasella, helteellä tai erittäin tuulisella säällä
- ♥ Muista aina liikkua alkulämmittely ja loppuverryttely!



## Liikuntasuositus

### Fyysinen aktiivisuus:

- Arki- ja hyötyliikuntaa: esim. kävely kauppaan/töihin, portaiden nouseminen hissien käytön sijasta, marjastus, puutarha- ja pihatyöt sekä siivoaminen
- Mielellään päivittäin, vähintään kolme kertaa viikossa
- 30–60 minuuttia kerrallaan

### Kestävyysliikunta:

- Lajeina esim. reipas kävely, sauvakävely, pyöräily, hölkkä, tanssi, hiihto, uinti ja pallopelit
- Mielellään päivittäin, vähintään kolme kertaa viikossa
- 20–60 minuuttia kerrallaan
- Sykealue 70–85 % maksimisykkeestä (harjoittelun alussa 50 %)

### Lihaskuntoharjoittelu:

- Kuntosaliharjoittelu ja/tai kotivoimistelu oman kehon painoa tai puntteja käyttäen
- Tee lihasvoimaharjoitus 2-3 kertaa viikossa
- 8-10 suurimpia lihasryhmiä kuormittavaa liikettä/ 10–15 toistoa/ 2-3 sarjaa

HOX! Oman maksimisykkeen voit arvioida karkeasti kaavasta 220-ikä vuosina (esimerkiksi 60-vuotiaan henkilön maksimisyke on 220-60= 160).

## Koetun kuormittavuuden asteikko (RPE-asteikko)

Mikä luku mielestänne vastaa juuri tällä hetkellä tuntemaanne kuormitusta?		
6		
7	Erittäin kevyt	
8		
9	Hyvin kevyt	
10		
11	Kevyt	sallii laulun
12		
13	Hieman rasittava	sallii puheen
14		
15	Rasittava	puuskututtaa
16		
17	Hyvin rasittava	
18		
19	Erittäin rasittava	
20	Äärimmäisen rasittava	

### Ohje päivitetty Oulun Yliopistollisen sairaalan ohjeista

Lapin keskussairaalan fysioterapia: 040 664 1345 ja 040 647 1383

Lisätietoa ja linkki: Terveyskylä.fi palveluihin: [www.terveystalo.fi](http://www.terveystalo.fi) > [Kuntoutumistalo](#) > [Kuntoutujalle](#) > [Sydänsairaudet](#) > [Liikunta sepelvaltimotautien hoidossa](#)