

Fysisk træning til personer med hjertesvigt

Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi



Introduktion

Her er et træningsprogram med øvelsesforslag der kan hjælpe dig til at opretholde eller forbedre din fysik.

Det er vigtigt at du har kendskab til ved hvilken intensitet du skal træne, for at have effekt af træningen uden at overbelaste dit hjerte.

På næste side ser du en skala, der beskriver hvor anstrengende en given aktivitet er. Den kaldes BORG-skala for anstrengelse.

Vi anbefaler at du varmer op ved 10-12 på BORG skala for anstrengelse. Det betyder at du skal blive varm i kroppen uden at blive forpustet.

Under træningen kan du med fordel ligge på 11-13 på BORG skala for anstrengelse. Det betyder at du formentlig begynder at svede, men fortsat har luft til at tale uforstyrret.

Du kan godt i kortere perioder nå op på BORG 15 f.eks. ved trappegang, cykling eller gang i ujævnt terræn. Du kan her stadig føre en samtale, men talen vil af og til blive afbrudt af ekstra vejrtrækninger.

Udover de øvelser, der er i denne pjece vil vi anbefale dig at holde dig aktiv ved bl.a. daglige gåture, cykelture eller trappegang.

Hvis du en dag er syg eller utilpas bør du undlade at træne.

Efter træning må du gerne være lidt træt, men det skal ikke vare mere end 1-2 timer.

Træning

Udfør øvelserne 2-3 gange ugentligt.

Nogle øvelser er afbilledet i både stående og siddende. Vælg den udgangsstilling du har balance til.

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.

Opvarmning

Almindelig gang, eventuelt på stedet.

Høje knæløft



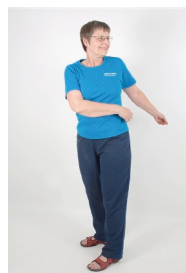
Høje knæløft med kropsvridning



Sving



Sving med rotationer



Udholdenhedstræning for musklerne

Rejse/sætte sig fra stol (træne forside af lår) gentages 10-30 gange.



Elastikøvelser

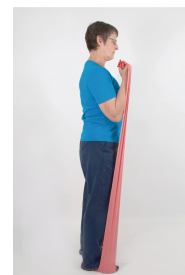
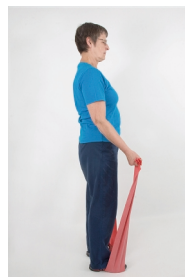
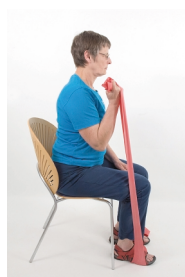
Elastikøvelser

På de følgende gennemgås træningsøvelser med elastik. Ved at træne med en muskelgruppe ad gangen, for eksempel et ben eller en arm kan du udføre styrke og udholdenhedstræning uden at overbelaste dit hjerte. Når dine muskler har en god grundstyrke er det mindre belastende for dit hjerte i hverdagen.

Målet er at du kan udføre 30 gentagelser af hver øvelse i et jævnt til moderat tempo. Det er vigtigt at du er opmærksom på at elastikken ikke er for stram, da det vil udtrætte dig inden de 30 gentagelser.

Træne forside af overarme

se øvelserne på billederne til venstre.



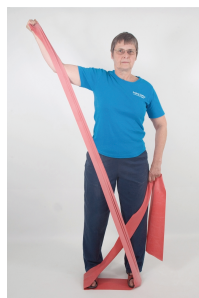
Træne skulderens små muskler og øverste del af ryggen

Siddende

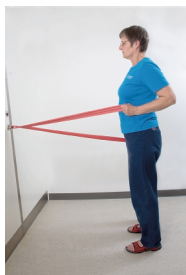
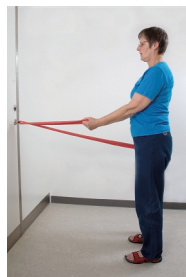


Træne skulderens små muskler og øverste del af rygge

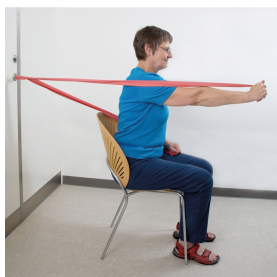
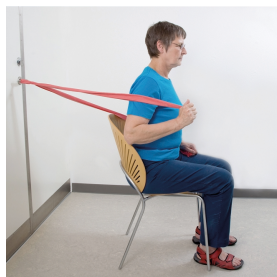
Stående



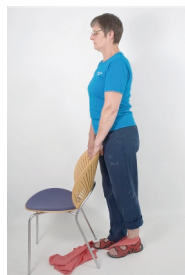
Træne bagside af overarm



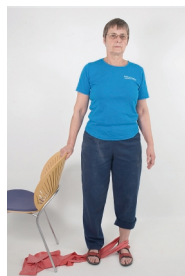
Bokse muskel



Træne ballemuskel



Træne benets udadfører

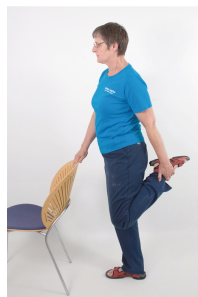


Udspænding

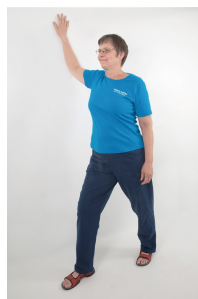
Når du udspænder muskulaturen skal du holde stillingen ca. 30 sek.

Du skal kunne mærke spændingen i muskulaturen, men du må ikke mærke smerte.

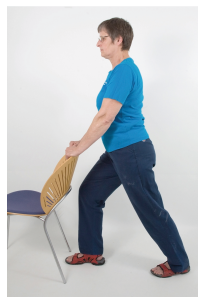
Forside af lår



Brystmuskel



Læg muskel



Noter

[illegible]

Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentarer, ris og ros.

Hvis du har kommentarer, ris eller ros i forhold til dine oplevelser med din genoptræning og/eller indholdet i denne pjece, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelsen.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:
www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503