

Att tänka på efter hjärtoperation

Vi rekommenderar dig att komma i gång med vardagsaktiviteter vid hemkomst, tex. matlagning, lättare städning, bäddning av säng och matinköp. Hushållsarbete är bra träning!!!

Regelbunden träning är nödvändigt för att bygga upp din kondition. Första tiden efter operation är det normalt att du blir trött och andfådd även vid lättare ansträngning. Promenera ofta och gärna. Börja med kortare sträckor och öka successivt. När du känner dig starkare kan du börja gå i mer kuperad terräng. Tips på bra träningsformer utöver promenader är, trappgång, cykling på motionscykel, stavgång, trädgårdsarbete mm.

På de flesta sjukhus erbjuds någon form av fortsatt träning under ledning av sjukgymnast för att du snabbare ska återhämta dig och kunna återgå till tidigare eller påbörja nya aktiviteter som t.ex. simning, jogging, dans, motionsgymnastik, styrketräning mm.

Fortsätt gärna träna regelbundet även när du känner dig helt återställd. Du uppnår bästa träningseffekt genom att träna 40-60 minuter 2-3 gånger i veckan.

Bröstbenet

Det tar 6-8 veckor för bröstbenet att läka. Vid vissa tillstånd som diabetes, benskörhet, långvarig kortisonbehandling, tar det ytterligare ett par veckor innan benet är läkt. Ömhet över bröstkorgen kan förekomma lång tid efter operationen. Under läkningsperioden bör du undvika tunga lyft t.ex. ommöblering, tyngre drag- och skjutrörelser samt hastiga explosiva rörelser som t.ex. snöskottning, vedhuggning, golfsvingar, tennis mm. Lätta matkassar går bra att bära, tänk på att fördela tyngden jämnt mellan armarna och undvik snedbelastningar.