



LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

ENDURHÆFINGARSVIÐ

Endurhæfing

eftir hjartaskurðaðgerð



Endurhæfing eftir hjartaskurðaðgerð

Margir sem komnir eru með kransæðasjúkdóm upplifa það sem hindrun í að lifa eðlilegu lífi.

Hins vegar hefur nútímaleg meðferð og endurhæfing, gert hjartasjúklingum kleift að lifa góðu lífi og ná eðlilegri lífslengd.

Til þess að geta snúið til baka til fyrri vinnu og tómstunda er mikilvægt að vita sem mest um sjúkdóminn og orsakir hans.

Ýmsar breytingar á lífsmynstri svo sem að hætta að reykja, breyta mataræði og hreyfa sig reglulega minnka hættuna á nýjum einkennum frá hjarta.

Endurhæfing eftir hjartaskurðaðgerð

Endurhæfingu eftir hjartaskurðaðgerð má skipta niður í þrjú stig. Stig 1 hefst á hjartaskurðeild strax eftir aðgerð, heldur áfram eftir útskrift og stendur yfir í 6-8 vikur. Stig 2 tekur síðan við og lýkur u.þ.b. 3 mánuðum eftir aðgerð. Þá tekur við stig 3 sem stendur ævilangt.

Í þessum bæklingi verður aðallega greint frá endurhæfingu á stigi 1, en einnig verður minnst á stig 2 og 3.

STIG 1 - Endurhæfing á hjartaskurðeild

Hjartaskurðaðgerðin hefur ákveðin áhrif á öndun og blóðrás. Svæfingin, rúmlegan og verkir orsaka öndunarerfiðleika og aukna slímsöfnun í lungum. Þetta eykur líkur á lungnabólgu. Við rúmlegu verður blóðrennsli hægari en það eykur líkur á blóðtappa. Löng rúmlega veldur einnig minnkandi vöðvastyrk og úthaldi.

Til að koma í veg fyrir vandamál frá lungum þarft þú að gera öndunaræfingar reglulega strax eftir aðgerðina. Til að ná sem bestum árangri þarftu að vera vel verkjastilltur fyrir æfingarnar.

Öndunaræfingar



Djúpöndun:

Leggðu aðra höndina á magann. Andaðu inn eins miklu lofti í gegnum nefið og þú getur og finndu hvernig maginn lyftist. Andaðu frá þér út í gegnum munninn með varirnar í stút og finndu hvernig maginn fjaðrar tilbaka.

Æfðu þetta vel fyrir aðgerðina svo þú sért betur undir hana búinn. Eftir aðgerðina skaltu endurtaka þetta 5-10 sinnum á klukkustund á vökutíma eða eins og sjúkraþjálfarinn þinn ráðleggur þér.

Hámarksinnöndun

Voldyne er innöndunaræfingatæki sem byggist upp á að fá eins langan og djúpan andadrátt og unnt er. Um leið og þú andar að þér lyftist upp gulur og hvítur kólfur í tækinu og gefur sá hvíti vísbendingu um hversu marga millilítra af lofti þú dregur að þér. Sá guli gefur vísbendingu um styrkinn í önduninni og er eðlilegt að hann sé í glæra glugganum þegar þú andar að þér. Með þessari æfingu getur þú fylgst með því hvernig öndunin batnar frá degi til dags. Best er að sitja þegar þú gerir þessa öndunaræfingu. Þú tekur Voldyne með þér heim við útskrift og þjálfar

áfram þar til að þú ert alla vega kominn upp í það gildi sem þú hafðir fyrir aðgerð. Eftir aðgerðina skaltu endurtaka þetta 10-15 sinnum á klukkustund á vökutíma eða eins og sjúkraþjálfarinn þinn ráðleggur þér.

Mótstöðuöndun

Pep flauta er mótstöðuæfingatæki til að hjálpa þér við að losa slím úr lungum og opna lungun betur eftir aðgerðina. Komdu þér fyrir í þægilegri stöðu helst sitjandi á rúmstokk eða stól með báða fætur á gólfi. Andaðu rólega inn, helst í gegnum nefið, til þess að fá raka og hita í loftið áður en það fer niður í lungun. Andaðu síðan frá þér jafnt og rólega í gegnum hvíta munnstykkið. Þú tekur pep flautuna með þér heim og heldur áfram að þjálfast með heima.



Eftir aðgerðina skaltu endurtaka þetta 30 sinnum (með hléum) á klukkustund á vökutíma eða eins og sjúkraþjálfarinn þinn ráðleggur þér.

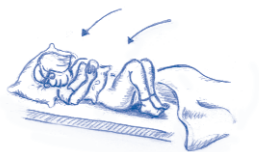
Hóstatækni

Hósti er mikilvægur til að losa um og ná slími úr lungunum. Verkir í skurði geta fylgt hóstanum. Þú þarft þrátt fyrir verki engar áhyggjur að hafa af því að þú rífir eða skemmir skurðinn

þegar þú hóstar. Til að ná kröftugum hósta er gott að anda inn eins djúpt og þú getur, anda síðan frá þér snögg og kröftuglega með opinn munn líkt og ef þú setur móðu á gler nema að þú notar meiri kraft. Notaðu kodka eða hóstabelti til að styðja við bringubeinið þegar þú hóstar. Mikilvægt er að hafa gert öndunaræfingarnar vel áður en hóstað er. Með því móti nærðu að losa slímið áður en þú ferð að reyna að ná því upp. Ef þú nærð ekki þessari tækni getur þú hóstað venjulega.

Tækni við að fara fram úr rúmi og rísa á fætur

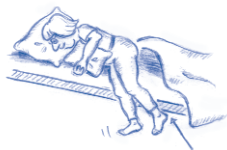
Til að reyna sem minnst á bringubeinið eftir aðgerðina er mikilvægt að nota rétta tækni til að fara fram úr rúmi. Passaðu einnig upp á að setja ekki þunga á hendurnar þegar þú ert að flytja þig til í rúminu.



Haltu kodka yfir skurðinum.

Beygðu hnén.

Veltu þér yfir á hliðina.



Settu fæturna út fyrir.

Láttu hælinn á efri fæti hjálpa

þér við að setjast upp.



Sestu upp með hjálp

olnboga á neðri handlegg.

Þegar þú ert að rísa á fætur úr stól þarftu að gæta þess að nota ekki hendur til að vege þig upp, heldur setja allan þungann á fætur. Sjúkraþjálfarinn þinn og annað starfsfólk hjálpar þér gjarnan með öndunaræfingar, hóstatækni og að fara fram úr rúmi, en til þess að þú náir kröftum sem fyrst verður þú að taka virkan þátt í meðferðinni sjálf(ur).

Hreyfing eftir aðgerð

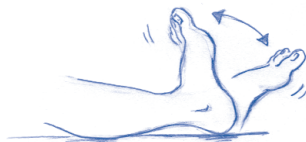
Það er mjög mikilvægt, jafnvel meðan þú liggur í rúminu, að þú hreyfir þig þ.e. skiptir oft um stellingu frá baki yfir á hliðarnar og setjist framan á eins oft og þú treystir þér til. Gleymdu samt ekki að hvíla þig vel inn á milli.

Fótaæfingar

Fyrstu dagana eftir aðgerð ert þú lítið á fótum. Þá er æskilegt að gera léttar fótaæfingar í rúminu. Með því vinnur þú á mótí tapi á vöðvastyrk og hjálpar til við að flytja blóðið til baka til hjartans. Þegar þú ert farin(n) að fara í gönguferðir oft á dag á deildinni getur þú dregið úr æfingunum.

1.

Kreptu og réttu ökkllana,
20-30 sinnum í hvert skipti.



**2.**

Beygðu ökkla, hné og mjöðm öðru megin, réttu aftur úr fætinum og gerðu síðan eins hinu megin. Hællinn á ekki að lyftast frá lakinu. 5-10 sinnum á hvorn fót í hvert skipti.

3. Spennu lærvöðvana og þrýstu hnjúnum niður. Slakaðu vel á eftir spennu. 5-10 sinnum í hvert skipti.

4. Spennu rassvöðvana og dragðu rasskinnarnar saman. Slakaðu vel á eftir spennu. 5-10 sinnum í hvert skipti.

Mundu eftir að kreppa og rétta úr ökkulunum nokkrum sinnum áður en þú sest fram á stökkinn, því þá eru minni líkur á að þú finnir fyrir svima.

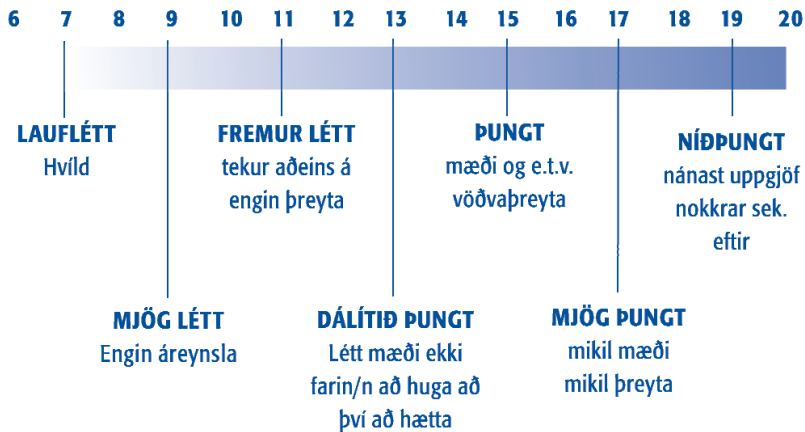
Gönguæfingar

Í endurhæfingu eftir hjartaskurðaðgerð er áhersla lögð á reglubundnar gönguferðir. Þegar ástand þitt leyfir er byrjað með stutta göngu innan sjúkrastofunnar en síðan eru gönguferðirnar lengdar dag frá degi.

Sjúkraþjálfari fer með þér í fyrstu ferðirnar og fylgist með hver viðbrögð hjartans eru við hreyfinguna. Eftir því sem þú hressist ferðu að fá gönguprógram, fara einn/ein og auka fjölda og lengd gönguferðanna. Gott er að átta sig á álaginu við gönguna með því að nota BORG-skala.

Við þjálfun er mikilvægt að hafa í huga að hreyfingin á að vera þægileg, þér á að líða vel og þú átt ekki að finna fyrir óþægindum.

BORG- skali



Hæfilegt er að álag við þjálfun sé 11-13 á Borg skala.

Armæfingar



Æfið daglega. Byrjið á 5 skiptum og fjölgið í 10 skipti.

1.

Lyftu beinum handleggjum upp yfir höfuðið.

Öðrum í einu.



2.

Leggðu hendur á axlir. Færðu olnbogana aftur á við eins langt og þú getur. Réttu úr hryggnum.

Dragðu olnbogana fram á við þar til þeir mætast í miðlínu.



3.

Beygðu þig til hliðar og láttu höfuð og handlegg fylgja með.

Réttu þig upp og stansaðu örstutt áður en þú beygir þig yfir til hinnar hliðarinnar.

4.

Færðu handleginn aftur á bak eins langt og þú getur. Horfðu á höndina allan tímann. Færðu handlegginn til baka og endurtaktu hinu megin.



5.

Dragðu axlirnar upp eins hátt og þú getur. Láttu þær síga rólega til baka.



6.

Setjið hendur á axlir og hreyfið olnboga í stóra hringi í báðar áttir.



Bringubeinið

Bringubeinið er klofið langsum í aðgerðinni. Það grær að fullu á 2-3 mánuðum og er haldið saman af stálþráðum sem þarf sjaldnast að fjarlægja. Þú getur fundið fyrir eymslum yfir bringubeini og á milli herðablaða lengi eftir aðgerð. Þess vegna getur þú þurft að taka verkjalyf í nokkrar vikur. Mjög mikilvægt er að reyna ekki of mikið á handleggi fyrstu 2-3 mán. eftir aðgerð. Miðað er við að lyfta ekki þyngra en 5-10 kg og að skipta þyngdinni jafnt á milli handleggja.

Allt ójafnt álag er mjög slæmt fyrir bringubeinið meðan það er að gróa. Þegar bringubeinið er gróið getur þú reynt á þig eins og fyrir aðgerð. Ef þú hefur gengið við staf eða hækju fyrir aðgerð verður þú að fá lánaða göngugrind þar til bringubeinið er gróið. Sjúkraþjálfarinn þinn mun aðstoða þig við það.



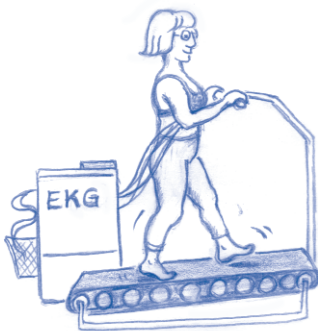
STIG I - Framhald

Endurhæfing eftir útskrift

Fyrstu vikurnar heima heldur þú áfram með þjálfun þá sem þú byrjaðir á sjúkrahúsinu. Djúþöndunni heldur þú áfram þar til mæðin hverfur og armæfingunum þar til bringubeinið er gróid.

Gönguferðir eru það form þjálfunar sem hentar einna best í byrjun. Best er að byrja og enda rólega og hafa hraðasta kaflann í miðri gönguferðinni. Gott er að fara út nokkrum sinnum á dag og auka álagið smátt og smátt.

Annað hentugt form þjálfunar í byrjun er að hjóla á þrekhjóli og að ganga í stiga. Það er allveg eðlilegt að þú þreytist og mæðist fljótt, jafnvel við létta áreynslu. Þú þarft að þjálfast reglulega til að byggja upp úthald og styrk.



Í flestum tilfellum er þér boðið upp á endurhæfingu á sjúkrahúsi þ.e. á hjartagöngudeild endurhæfingardeildar u.þ.b. 2-3 vikum eftir aðgerð.

Endurhæfing á hjartagöngudeild

Eins og áður sagði hefst þessi þjálfun u.þ.b. 2-3 vikum eftir aðgerð, er tvisvar í viku og stendur í nokkrar vikur. Hver þjálfunartími hefst með léttri upphitun. Síðan tekur við aðalþjálfunarkaflinn sem fer fram á þrekhjólí eða á göngubretti. Að því loknu taka við vöðvateygjur og lýkur þjálfuninni með slökun. Þar sem svo stutt er liðið frá aðgerð er fylgst mjög náið með viðbrögðum hjartans.

Þegar lengra líður frá aðgerð er hægt að draga verulega úr því eftirliti.

Viðbrögð við þjálfun

Þar sem lögð er svo mikil áhersla á að ná upp þoli og þreki eftir aðgerð er mjög mikilvægt fyrir þig að vita hvaða viðbrögð líkamans við þjálfun eru **eðlileg** og hvaða viðbrögð eru **óæskileg**.

Eðlileg viðbrögð við þjálfun

- Lítilsháttar hækkun á púlsi
- Léttur sviti
- Þægileg þreytutilfinning í vöðvum
- Létt mæði, en ekki meiri en svo að þú getir haldið uppi samræðum

Óæskileg viðbrögð við þjálfun - ástæða til að stöðva þjálfun

- Mikil hækkun á púlsi
- Brjóstverkur
- Mikil óregla á hjartslætti (hopp í brjóstinu)
- Mikil mæði - erfiðleikar með að ná andanum
- Svimi eða sjóntruflanir
- Óhóflegur sviti, kaldsviti, ógleði

Ef einkenni hverfa ekki við hvíld, hafðu þá samband við lækni.

Áreynsla í daglegu lífi

Það er mikilvægt að þú byrjir sem fyrst eftir heimkomu að sinna þínum daglegu störfum. Þú mátt gera létt heimilisstörf eins og að elda mat, þvo upp, þurrka af o.s.frv. Einnig máttu sinna léttum tómsundastörfum eins og að spila á spil, leika á hljóðfæri, eða gera léttu handavinnu.

Öll erfiðari heimilisstörf s.s. ryksuga, skúra og hengja upp þvott verður þú að bíða með. Það gildir einnig um snjómokstur, erfiðari garðvinnu og að aka bíl. Fyrstu vikurnar eftir aðgerð er einbeitingarhæfileikinn í mörgum tilfellum skertur og því er ekki mælt með að þú keyrir bíl sjálf(ur). Það geta fljótt komið upp aðstæður sem leiða til of mikillar streitu. Þar að auki er bringubeinið ekki gróið og vöðvastyrkur skertur.

Afturbati

Afturbati, þ.e.a.s. sá tími sem það tekur fyrir líkamann að ná sér eftir aðgerð, er u.þ.b. 4-6 vikur. Meðan á þessu stendur átt þú betri og verrri daga. Það er fullkomlega eðlilegt að vera svolítið pirraður, vægt þunglyndur og grátgjarnari en áður. Stundum koma fyrir martraðir, svolítið minnisleysi og skert einbeiting. Þessi vandamál líða hjá með tímanum.

Kynlíf

Margir hafa áhyggjur af því hvenær þeir geti hafið eðlilegt kynlíf aftur eftir hjartaskurðaðgerð. Almennt má segja að kynlíf geti hafist aftur eftir heimkomu af sjúkrahúsi og að besti leiðarvísirinn sé líklega áhugi og löngun hvers og eins. Verkir í brjóstakassa eftir aðgerð og þreyta geta í byrjun verið ástæða fyrir að þú hefur ekki sama áhuga og áður. Orkueyðsla við kynlíf er talin vera svipuð og orkueyðsla við að ganga stiga á meðalhraða og samsvarar 13-15 eða dálítið þungu á Borg-skala. Púls hækkar við kynlíf en sú hækkun er tímabundin og ekki mjög mikil.



Jákvæð áhrif þjálfunar

Hjartað er vöðvi og er eins og aðrir vöðvar líkamans móttæki-
legur fyrir þjálfun. Við þjálfun styrkist hjartavöðvinn og nær að
dæla meira magni af blóði í hverju slagi. Megináhrif þjálfunar
hjá hjartasjúklingum eru þó þau áhrif sem verða í líkamanum.
Smáæðum í vöðvum fjölga við þjálfun. Það, ásamt því að
vöðvarnir nýta betur það súrefni sem er í blóðinu, gerir það að
verkum að vöðvarnir þurfa ekki jafn mikið blóðmagn og áður.
Þetta hlífir hjartanu, því það þarf þá ekki að dæla jafn hratt. Það
þýðir að púls í hvíld og við léttu áreynslu er lægri en áður.

Tökum dæmi til að skýra þetta nánar:

Óþjálfaður einstaklingur er með 85sl/mín í hvíldarpúls.
Við að ganga upp eina hæð í stiga fer púls upp í 105sl/mín.
Eftir þjálfun er hvíldarpúls þessa einstaklings 75 sl/mín og við
að ganga upp eina hæð í stiga hækkar púlsinn í 85sl/mín.

Álag á hjartavöðvann hefur minnkað verulega. Sama áreynsla
krefst minni vinnu af hjartavöðvanum en áður. Nú er hægt
að leika sér með tölur. Ef hvíldarpúls lækkar um 10 sl/mín.
við þjálfun sparast 600 slög á klst. og 14.400 slög á
sólarhring. Hver samdráttur hjartavöðvans krefst ákveðinnar
orku. Ef við náum að lækka hvíldarpúls um 10 slög/mín,
minnkar álagið á hjartavöðvann.

STIG 2 - Endurhæfing 6-8 vikum eftir aðgerð

Að loknu stigi 1 tekur við stig 2 og stendur yfir þar til u.þ.b. 3 mánuði frá aðgerð. Í upphafi þessa tímabils er tekið af þér hámarks áreynslupróf annað hvort á Reykjalundi eða HL stöðinni, allt eftir því hvar þjálfunin á að fara fram. Boðið er upp á mánaðar þjálfun á Reykjalundi 5 daga vikunnar, eða 8 vikna þjálfun á HL stöðinni 3svar í viku. Þar sem nú er lengra liðið frá aðgerð getur álagið við þjálfun verið mun meira en áður.

Á þessu tímabili grær bringubeinið að fullu og því getur þú einnig tekið til við fyrri áhugamál sem hafa þurft að bíða vegna beinsins, svo sem golf, tennis o.fl. Á þessu tímabili ferð þú einnig að huga að því að hefja vinnu á ný.



STIG 3 - Endurhæfing 3 mánuðum eftir aðgerð

Eins og áður var getið þá er bringubeinið að fullu gróið þegar þessu tímabili er náð og þú að öllum líkindum byrjaður í vinnu á ný.

Nú gildir að halda við þeim þjálfunarárangri sem náðst hefur eftir aðgerð, því væntanlega ert þú kominn/komin í nokkuð góða þjálfun. Á HL stöðinni er boðið upp á viðhaldsmeðferð. Í flestum tilfellum getur þú nú séð um eigin þjálfun, það mikilvægasta er að stunda þjálfun reglulega og þjálfun sem þú hefur ánægju af.

Gangi þér vel!



ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI - HÁSKÓLASJÚKRAHÚS
ENDURHÆFINGARSVÍÐ
FYRSTA ÚTGÁFA MAÍ 1997
ÖNNUR ÚTGÁFA JÚNÍ 2001
ÞRÍÐJA ÚTGÁFA FEBRÚAR 2004
FJÓRÐA ÚTGÁFA MAÍ 2005

HÖFUNDAR OG ÁBYRGÐARMENN:
ÁSDÍS KRISTJÁNDSÓTTIR OG
INGVELDUR INGVARSDÓTTIR

YFIRLESTUR OG GÓÐ RÁÐ:
GUÐRÚN SIGURJÓNSDÓTTIR

TEIKINGAR:
IRÉNE JENSEN

LJÓSMYND Á FORSIÐU:
MYNDASAFN MORGUNBLAÐSINS - MBL.IS

HÖNNUN OG UMBROT:
GAGNASMIÐJA/AV



5 690939 122321