



ENDURHÆFING EFTIR HJARTAADGERÐ

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI - HÁSKÓLASJÚKRAHÚS
ENDURHÆFINGARDEILD
FYRSTA ÚTGÁFA MAÍ 1997
ÖNNUR ÚTGÁFA JÚNÍ 2001

HÖFUNDAR:

ÁSDÍS KRISTJÁNSDÓTTIR OG
INGVELDUR INGVARSDÓTTIR, SJÚKRAÞJÁLFAVAR

PRÓFARKALESTUR:

GUÐRÚN SIGURJÓNSDÓTTIR

TEIKNINGAR:

IRENE JENSEN, VINNUSTOFAN ÁFRAM VEGINN

EFTIRPRENTUN ÓHEIMIL ÁN SAMRÁÐS VIÐ HÖFUNDA

INNGANGUR

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. Til þess að geta snúið til baka til fyrri vinnu og tólmstunda 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 HJARTAADGERÐ

Endurhæfingu eftir hjartaaðgerð má skipta niður í þrjú stig. Stig 1 hefst á hjartaskurðdeild 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 mán. 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

Hjartaðgerðin hefur ákveðin áhrif á öndun og blóðrás. Svæfingin, rúmlegan og verkir orsaka öndunarerfiðleika og aukna slímsöfnun í lungum. Þetta eykur líkur á lungnabólgu. Til að koma í veg fyrir vandamál frá lungum þarft þú að gera öndunaræfingar reglulega strax eftir aðgerðina.

Öndunaræfingar



a) 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 átt þú að anda djúpt 5-10 sinnum á klst.

b) Mótstöðuöndun

- 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 munnstykkið.



- Endurtaktu 10-15 sinnum, hvíldu í nokkrar sekúndur og endurtaktu aftur.
- Sjúkraþjálfarinn þinn gefur þér nánari upplýsingar um hversu oft á sólarhring þú þarft að gera þetta eftir aðgerðina.

Hóstataekni

Andaðu inn eins djúpt og þú getur, andaðu síðan frá þér snögg og kröftuglega með opinn munn (eins og þegar þú setur móðu á gleraugun þín). Notaðu kotta eða hóstabelti til að styðja við bringubeinið þegar þú hóstar. Ákveðinn sársauki fylgir ávallt við að hósta fyrst eftir aðgerð og því er mjög mikilvægt að hafa gert öndunaræfingarnar vel áður en hóstað er. Með því móti nærðu að losa slímið áður en þú reynir að hósta 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.



Haltu kodda 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 vega þig upp, heldur setja allan þungann á fætur. Sjúkraþjálfarinn þinn og annað starfsfólk hjálpar þér með öndunaræfingar, hóstatækni og að fara fram úr rúmi, en til þess að þú nái kröftum sem fyrst verður þú að taka virkan þátt í meðferðinni sjálf(ur).

Hreyfing eftir aðgerð

Löng rúmlega veldur minnkandi vöðvastyrk og úthaldi. Þess vegna 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 móti 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.



Krepptu og réttu ökkjana,
20-30 sinnum í hvert skipti.

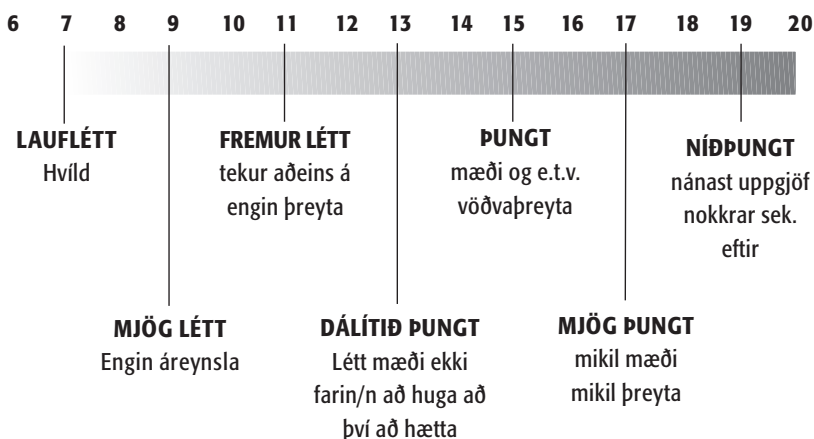
Beygðu ökkla, hné og mjöðm öðru megin, réttu aftur úr fætinum og gerðu síðan eins hinu megin. Hællinn á ekki að lyftast frá lakinu.



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

Gönguæfingar

Í endurhæfingu eftir skurðaðgerð 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 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. Hæfilegt er að álag við þjálfun sé 11 - 13 á Borg skala.

Armæfingar

Lyftu beinum handleggjum upp yfir höfuðið. Öðrum í einu.



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.

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.



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



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

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



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

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. e. 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.

FRAMHALD Á 1. STIGI

Endurhæfing eftir útskrift

Fyrstu vikurnar heima heldur þú áfram þjálfun þá sem þú byrjaðir á sjúkrahúsinu. Djúpönduninni heldur þú áfram þar til mæðin hverfur og armæfingunum þar til bringubeinið er gróið. 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 eðlilegt að þú þreytist og mæðist fljótt, jafnvel við léttu áreynslu. Þú þarft að þjálfra reglulega til að byggja upp úthald og styrk.



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

Endurhæfing á göngudeild

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 þrekhjóli 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 mikilvægt að vita hvaða viðbrögð líkamans við þjálfun eru *eðlileg* og hvaða viðbrögð eru *óæskileg*.

Eðlileg viðbrögð við þjálfun:

1. Lítilsháttar hækkun á púlssi.
2. Léttur sviti.
3. Þægileg þreytutilfinning í vöðvum.
4. Létt mæði, en ekki meiri en svo að þú getir haldið uppi samræðum



Óæskileg viðbrögð við þjálfun:

- ástæða til að stöðva þjálfun.

1. Mikil hækkun á púlsi.
2. Brjóstverkur.
3. Mikil óregla á hjartslætti (hopp í brjóstinu).
4. Mikil mæði - erfiðleikar með að ná andanum.
5. Svimi eða sjóntruflanir.
6. 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 tómstundastörfum 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 snjó-mokstur, erfiðari garðvinnu og að aka bíl. Fyrstu vikurnar eftir aðgerð er einbeitingar-hæfileikinn 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 þirraður, 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 brjóstkassa 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 móttækilegur fyrir þjálfun. Við þjálfun styrkist hjarta-vöðvinn 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 fjölgar 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 þúls í hvíld og við léttu áreynslu er lægri en áður.

Tökum dæmi til að skýra þetta nánar:

Óþjálfður einstaklingur er með 85sl/mín í hvíldarpúls. Við að ganga upp eina hæð í stiga fer þúls upp í 105sl/mín. Eftir þjálfun er hvíldarpúls þessa einstaklings 75 sl/mín og við að ganga upp eina hæð í stiga hækkar þúlsinn 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 HJARTAADGERÐ

Að loknu stigi 1 tekur við stig 2 og stendur yfir þar til u.þ.b. 3 mán. 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.

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 s.s. 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 HJARTAADGERÐ

Eins og áður var getið þá er bringubeinið að fullu gróið þegar þessu tímabili er náð og þú hefur að öllum líkindum snúið til fyrri starfa. Nú gildir að halda við þeim þjálfunar-árangri 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!

