

## Checklista: träning av hjärtsviktspatienter i primärvården

### Hjärtsvikt

Vid hjärtsvikt orkar inte hjärtat pumpa tillräckligt med blod ut i kroppen. Vanliga symtom är trötthet och orkeslöshet, andfåddhet, viktuppgång samt svullna anklar och ben. Orsaker till hjärtsvikt kan vara hjärtinfarkt, högt blodtryck, rytmrubbningar i hjärtat, vissa lungsjukdomar, klaffel eller kardiomyopati.

### Fysisk träning

Fysisk träning vid hjärtsvikt kan förbättra den fysiska kapaciteten, sjukdomsspecifik livskvalitet och minska symtom såsom andfåddhet och trötthet.

Alla hjärtsviktspatienter ska erbjudas träning i ledning av sjukgymnast/fysioterapeut 2 gånger/vecka under 6 månader. På lasarett erbjuds bassängträning i varmvatten samt gymträning.

### Rekommendationer för fysisk träning vid hjärtsvikt

*Konditionsträning:* 3-5 gånger/vecka, 30-60 min/gång, måttlig- hög intensitet (Borg 12-17).

*Styrketräning:* 2-3 gånger/vecka, 10-15 repetitioner, 8-10 övningar, 1-3 set.

*Perifer styrketräning:* Har patienten mycket låg fysisk prestationsförmåga kan träningsperioden inledas med så kallad perifer muskelträning som inte belastar den centrala cirkulationen i någon större utsträckning. Efter en tids träning med perifer muskelträning kan sedan mer konditionsbaserad träning med stora muskelgrupper initieras.

### Att tänka på vid träning

Lång uppvärmning och nedvarvning. Var uppmärksam på om patienten påtalar en snabbt ökande vikt, mer svullna anklar eller ökad andfåddhet. Det är ofta tecken på att de börjar samla på sig mer vätska och behöver ta mer vätskedrivande mediciner. Vid osäkerhet, ta kontakt med patientens sjuksköterska på vårdcentralen eller ring hjärtsviktsmottagningen (Växjö: 0470-58 82 33, Ljungby: 0372-58 50 46). Uppmana gärna patienterna att dricka lite extra när de tränar för att kompensera vätskeförlusten. Rekommenderad dryckesmängd är 2 L/dag fördelat på hela dagen. De vätskedrivande medicinerna kan göra att blodtrycket blir ovanligt lågt vilket gör att patienten kan känna sig yr men är ofta helt ofarligt. Det är vanligt med en ökad trötthet direkt efter träning och även dagen efter.

### Tester

Patienten bör alltid komma på ett första bedömningsbesök hos fysioterapeut/ sjukgymnast på lasarett. Konditionstest samt muskelfunktionstest utförs för att hitta rätt nivå för patienten att träna på. Patienten rapporteras sedan över till sjukgymnast/fysioterapeut i primärvården om patienten av olika skäl inte vill/kan träna på lasarettet.