

Motion med hjertesvigt

Lever du med hjertesvigt, kan selv dagligdags aktiviteter føles anstrengende og gøre dig forpustet. Derfor kan det virke ulogisk at dyrke motion, som belaster kroppen yderligere. Men faktisk har motion i passende mængder en lang række gavnlige virkninger på kroppen og psyken, og de fleste velbehandlede patienter med hjertesvigt op til NYHA-klasse III har gavn af at træne.

Ved at træne jævnligt vil de fleste opleve, at de kan klare flere ting i hverdagen. Musklerne bliver stærkere og blodet iltes bedre, så du føler dig mindre forpustet. Og det bliver nemmere at holde en sund vægt.

Se videoen, der giver dig gode motionstips:

Er det farligt at motionere med hjertesvigt?

At blive forpustet under motion minder om symptomerne på hjertesvigt. Derfor er mange mennesker bange for, at det kan være farligt at træne. Nogle mennesker kan også få angstanfald af at få pulsen op, fordi kroppen forveksler reaktionerne med et hjerteanfald.

Det korte svare er dog, at det er en myte, at motion skulle være farligt. Faktisk kan man omvendt sige, at det er sundhedsskadeligt at lade være med at træne, fordi musklerne, knoglerne og kredsløbet forfalder.

Det er dog vigtigt at understrege, at du altid bør få en grundig udredning hos en kardiolog, før du begynder at træne. Her vil en undersøgelse fastlægge, hvad din krop kan overkomme, og du kan få et træningsprogram, der passer til.

Brug altid din sunde fornuft. Lyt til din krop og træn aldrig hårdere, end du føler, du kan klare. Start langsomt ud og sæt gradvist belastningen op i takt med, at din form bliver bedre.

Sundhedsstyrelsen fraråder al motion, hvis du lider af meget svært hjertesvigt i NYHA-klasse IV.

Læs mere om de forskellige træningstyper – og se, hvilken én der er bedst

DK2006294754

Source URL: <https://www.novartis.com/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/motion-med-hjertesvigt>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/motion-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/symptomerne-paa-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/angst-og-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/hvilken-traening-er-bedst-ved-hjertesvigt>