

SEPELVALTIMOTAUTIPOTILAAN FYSIOTERAPIAKÄYTÄNTÖ

POHJOIS-SAVON SAIRAANHOITOPIIRIN ALUEELLA



SEPELVALTIMOTAUTIPOTILAAN FYSIOTERAPIAKÄYTÄNTÖ

POHJOIS-SAVON SAIRAANHOITOPIIRIN ALUEELLA

SISÄLLYSLUETTELO:

Fysioterapiakäytäntö

- [Sepelvaltimotautipotilaan digihoitopolku/ ensitietopäivä](#)

Sairaalasta kotiutuessa

- [Liikunta pallolaajennuksen jälkeen](#)
- [Opas ohitusleikatulle ja läheisille](#)
- [Opas läppä- ja ohitusleikatulle ja läheisille](#)
- [Liikuntaohje akuutista sepelvaltimotapahtumasta toipuvalle potilaalle](#)
- [Apua kävelytestin tulkintaan ja kirjaamiseen](#)

Fysioterapian toteutus

- [Kuntokirja](#)
- [Kuntopiiri](#)
- [Alaraajaharjoitukset](#)
- [Venyttely](#)
- [Rintarangan liikkuvuusharjoitteita](#)
- [Tasapainoharjoitukset](#)

- [Sepelvaltimotautipotilaan liikunnallinen kuntoutus](#)
- [Sepelvaltimotautipotilaan voimaharjoittelu](#)

- [FIT-indeksi](#)

Varhaiskuntoutusryhmä KYS:ssä

- [Sydänskuntoutujan liikuntaopas](#)

Toimintakykytestit

- [Ensisijaiset toimintakykytestit](#)
 - 6 minuutin kävelytesti
 - Istumasta seisomaannousutesti
 - Puristusvoima
 - WHODAS 2.0

- [Täydentävät toimintakykytestit](#)
 - Hengitysfunktiot
 - Hengityslihasvoimat
 - Kehonkoostumus
 - Pohkeen ympäryys
 - Eteentaivutus
 - Tasapaino
 - Olkanivelen fleksio
 - Rintakehän liikkuvuus

ELEKTIIVINEN SYDÄNTOIMENPIDE

A KU UT TI

S Y D Ä N T A P A H T U M A

PALLOLAAJENNUS

OHITUSLEIKKAUS

UAP

NSTEMI

STEMI

SAIRAALASSA

- Potilas ei tapaa fysioterapeuttia sairaalassa

- Fysioterapia aloitetaan sairaalassa.
- Fysioterapia sairaalassa sisältää
 - hengityksen tehostamisen harjoitteet
 - yskimisen tukemisen
 - postthorax-tuen käytön ohjaus
 - mobilisointi ja omatoimiseen liikkumiseen aktivointi

- Fysioterapeutti tapaa potilaan kotiutumispäivänä.
- Fysioterapia sairaalassa sisältää
 - 6 minuutin kävelytesti
 - liikuntaohjaus ja tarvittaessa jatkokuntoutuksen järjestäminen.

- Fysioterapeutti tapaa potilaan 1-2 kertaa osastolla.
- Fysioterapia sairaalassa sisältää:
 - 6 minuutin kävelytesti
 - Liikuntaohjaus ja jatkokuntoutus

- Fysioterapeutti tapaa potilaan 1-2 kertaa osastolla.
- Fysioterapia sairaalassa sisältää:
 - tarvittaessa omatoimiseen liikkumiseen aktivointi
 - 6 minuutin kävelytesti
 - Liikuntaohjaus ja jatkokuntoutus

S A I R A A L A S T A K O T I U T U E S S A

S E P E L V A L T I M O T A U T I P O T I L A A N D I G I H O I T O P O L K U / E N S I T I E T O P Ä I V Ä

LIKKUMINEN TOIPUMISEN AIKANA

- Liikuntaohjauskäynti oman terveyskeskuksen fysioterapeutilla tarvittaessa 2-3 viikon kuluttua toimenpiteestä
- Ei rajoituksia liikkumisen suhteen
- Ohjataan liikkumaan sepelvaltimotauti potilaan liikuntasuosituksen mukaisesti

- Kutsutaan potilas oman terveyskeskuksen fysioterapeutille 4-6 viikkoa leikkauksen jälkeen
- Harjoittelusuunnitelma (omatoiminen, ohjattu, yksilöllisesti tai ryhmässä) kunnan resurssien mukaan

- Kutsutaan potilas oman terveyskeskuksen fysioterapeutille 3-4 viikon kuluttua kotiutumisesta
- Harjoittelusuunnitelma (omatoiminen, ohjattu, yksilöllisesti tai ryhmässä) kunnan resurssien mukaan

- Kutsutaan potilas oman terveyskeskuksen fysioterapeutille 3-4 viikon kuluttua kotiutumisesta
- Liikunnan lisääminen voinnin mukaan huomioiden sepelvaltimotauti potilaan liikuntasuositukset.

- Kutsutaan potilas oman terveyskeskuksen fysioterapeutille 4-5 viikon kuluttua kotiutumisesta.
- Toimintakykytestit ja liikuntaohjaus.
- Liikunnan lisääminen voinnin mukaan huomioiden sepelvaltimotauti potilaan liikuntasuositukset.

KUNTOUTUMINEN

- Fysioterapeutin seuranta tarvittaessa
- Ryhmäkuntoutus
- Kuntien, Kelan, sydänyhdistysten ja yksityisten yrittäjien liikuntapalvelut

- Fysioterapeutin seuranta tarvittaessa.
- Ryhmäkuntoutus (sydänryhmät)
- Kuntien, Kelan, sydänyhdistysten ja yksityisten yrittäjien liikuntapalvelut

- Fysioterapeutin seuranta tarvittaessa.
- Ryhmäkuntoutus (sydänryhmät)
- Kuntien, Kelan, sydänyhdistysten ja yksityisten yrittäjien liikuntapalvelut

- Fysioterapeutin seuranta tarvittaessa.
- Ryhmäkuntoutus (sydänryhmät)
- Kuntien, Kelan, sydänyhdistysten ja yksityisten yrittäjien liikuntapalvelut

- Fysioterapeutin seuranta tarvittaessa.
- Ryhmäkuntoutus (sydänryhmät)
- Kuntien, Kelan, sydänyhdistysten ja yksityisten yrittäjien liikuntapalvelut

ELEKTIIVINEN SYDÄNTOIMENPIDE

PALLOLAAJENNUS

- Hoitaja antaa potilaalle kotiutumisvaiheessa liikuntaohjeen, jossa on mukana kysely potilaan toimintakyvystä.
- Potilas täyttää kyselyn 2 viikon kuluttua kotiutumisesta ja toimii ohjeen mukaisesti.
- Tarvittaessa potilas on yhteydessä sydänhoitajaan, joka lähettää potilaan tiedot eteenpäin oman terveyskeskuksen fysioterapeutille ajanantoa varten.

OHITUSLEIKKAUS

- Suoraan sairaalasta kotiutuvat potilaat saavat fysioterapeutin liikuntaohjauksen osastolla, mikä sisältää toipilasvaiheen liikkumisohjeet ja kotiharjoitteet.
- Sairaalasta jatkohoitoon siirtyvien potilaiden ohjaus toteutetaan jatkohoitopaikassa.
- Fysioterapeutti lähettää kopion FYST-lehdestä potilaan oman terveyskeskuksen fysioterapeutille ajanantoa varten. Kuopiolaisille potilaille varataan aika KYS:n sydänfysioterapeutille
- Jatko-ohjaus toteutetaan 4-6 viikon kuluttua leikkauksesta.

AKUUTTI SYDÄNTAPAHTUMA

UAP

- Potilaalle suunnitellaan yksilöllinen liikuntaohjelma toipumisajaksi kävelytestin perusteella.
 - Linkki kävelytestituloksen kirjaamiseen
 - Fysioterapeutti lähettää tarvittaessa* kopion FYST-lehdestä potilaan oman terveyskeskuksen fysioterapeutille ajanantoa varten. Kuopiolaisille potilaille varataan aika KYS:n sydänfysioterapeutille.
 - Jatko-ohjaus toteutetaan 2-4 kuluttua kotiutumisesta.
- * esim. riskitekijät, huono toimintakyky, potilaan oma toivomus liikuntaohjaukseen.

NSTEMI

- Potilaalle suunnitellaan yksilöllinen liikuntaohjelma toipumisajaksi kävelytestin perusteella
- Fysioterapeutti lähettää kopion FYST-lehdestä potilaan oman terveyskeskuksen fysioterapeutille ajanantoa varten. Kuopiolaisille potilaille varataan aika KYS:n sydänfysioterapeutille.
- Jatko-ohjaus toteutetaan 2-4 viikon kuluttua sydäntapahtumasta.

STEMI

- Potilaalle suunnitellaan yksilöllinen liikuntaohjelma toipumisajaksi kävelytestin perusteella
- Fysioterapeutti lähettää kopion FYST-lehdestä potilaan oman terveyskeskuksen fysioterapeutille ajanantoa varten. Kuopiolaisille potilaille varataan aika KYS:n sydänfysioterapeutille.
- Jatko-ohjaus toteutetaan noin 4 viikon kuluttua sydäntapahtumasta.

[APUA KÄVELYTESTIN KIRJAAMISEEN
JA LIIKUNTAOHJELMAN
SUUNNITTELUUN](#)

POTILASOPPAA T

- [Liikunta pallolaajennuksen jälkeen](#)

- [Opas ohitusleikatulle ja läheisille](#)
- [Opas läppä- ja ohitusleikatulle ja läheisille](#)

- [Liikuntaohje akuutista sepelvaltimotapahtumasta toipuvalle potilaalle](#)

- [Liikuntaohje akuutista sepelvaltimotapahtumasta toipuvalle potilaalle](#)

- [Liikuntaohje akuutista sepelvaltimotapahtumasta toipuvalle potilaalle](#)

FYSIOTERAPEUTIN 1. KÄYNTI

- Ensikäynnillä arvioidaan potilaan toimintakykyä ja jatkokuntoutustarve.
- Potilaan toimintakyvyn arviointi tehdään toimintakykytestien avulla. Lisäksi apuna voi käyttää myös toimintakykykyselyitä ja potilaan omaa arviota.
- Potilas saa käynniltä mukaansa kuntokirjan, johon testitulokset ja liikkumissuunnitelma on kirjattu.

TOIMINTAKYKYN ARVIOINTI

- [Ensisijaiset toimintakykytestit \(suoritusohje\)](#)
- [Täydentävät toimintakykytestit \(suoritusohje\)](#)
- Toimintakykykyselyt:
 - [WHODAS 2.0 – Terveiden ja toimintarajoitteiden arviointi](#)
 - [FIT-indeksi](#)

LIIKUNTASUOSITUS

Fyysinen aktiivisuus Hyöty- ja arkiliikuntaa 30 – 60 min kerrallaan Mielellään päivittäin, vähintään 3 – 4 kertaa viikossa
Kestävyysliikunta Kohtuukuormitteista (RPE 10/20 – 16/20) 20 – 60 min kerrallaan Mielellään päivittäin, vähintään 3 – 5 kertaa viikossa
Lihaskuntoharjoittelu Kohtuukuormitteista (RPE 10/20 – 16/20) 8 – 10 suurimpia lihasryhmiä kuormittavaa liikettä 2 – 3 kertaa viikossa

LIIKUNTASUUNNITELMA

- [Sepelvaltimotautipotilaan liikunnallinen kuntoutus](#)
- [Sepelvaltimotautipotilaan voimaharjoittelu](#)

POTILASOPPAAT

- [Kuntokirja](#)
- [Kuntopiiri](#)
- [Alaraajaharjoitukset](#)
- [Venyttely](#)
- [Rintarangan liikkuvuusharjoitteita](#)
- [Tasapainoharjoitukset](#)

FYSIOTERAPIAN JATKUMINEN

OMATOIMINEN HARJOITTELU

- Potilas harjoitella omatoimisesti, mikäli
- kävelytestin tulos on yli 450m
 - toimintakykytestien tulokset ovat viitearvoissaan
 - ja, jos potilas ei halua ryhmäkuntoutukseen.
 - Tarvittaessa soittoaika noin 1kk kuluttua.

RYHMÄKUNTOUTUS

- Ohjataan potilas sydänryhmään, jos
- kävelytestitulokset on 300-450m
 - tai toimintakykytestien tulokset jäävät alle viitearvojen.
 - Noin 1kk kuluttua sydänryhmän loppumisesta potilaalle tehdään lopputestaus.
 - Tarpeen mukaan voidaan sopia vielä yksilökäynti tai soittoaika noin 3kk kuluttua.

YKSILÖOHJAUS

- Potilas hyötyy yksilöohjauksesta, jos
- kävelytestitulokset on alle 300m
 - tai potilaan toimintakyky on selvästi alentunut.
 - Yksilöohjaus 4-5 kertaa.
 - Yksilökäyntien jälkeen lopputestaus, jolloin arvioidaan ryhmäkuntoutuksen tarve.

VARHAISKUNTOUTUSRYHMÄ KYS:SSA

YKSILÖKÄYNTI, ALKUTESTAUS

- Ennen kuntoutusryhmän alkua sydänpotilaille on tehty toimintakykytestit ja he ovat saaneet yksilöllisen liikkumissuunnitelman.
- Ryhmän tavoitteena on toimia virikkeenä säännölliselle omatoimiselle liikunnan harrastamiselle ja antaa turvalliset puitteet kuormituksen lisäämiselle sydäntapahtuman tai -leikkauksen jälkeen.
- Ryhmä kesto on 6 viikkoa, tapaamiset viikoittain.
- Ryhmään otetaan noin kahdeksan potilasta.
- Ryhmän jälkeen yksilökäynti 1kk päähän, jolloin tehdään lopputestaus.

1. KERTA

Teema & keskustelu

- Liikuntatottumusten arviointi
- Tavoitteiden pohdinta
- Tulevan viikon suunnittelu

Liikuntaosuuden sisältö

- Kotikuntopiiriharjoitus

Ensimmäiseltä kerralta potilaat saavat mukaan vastuskuminauhan kotikuntopiiriä varten.

2. KERTA

Teema & keskustelu

- Liikunnan sopiva teho

Liikuntaosuuden sisältö

- Kuntosaliharjoittelu

Potilaat saavat kuntosaliohjelman kirjallisena, mihin kirjataan potilaan käyttämät painot sekä laitteiden säädöt.

3. KERTA

Teema & keskustelu

- Kotiharjoittelu
- Painonhallinta

Liikuntaosuuden sisältö

- Kuntosaliharjoittelu

Potilaille voidaan tehdä kehonkoostumusmittaukset painonhallinta-keskustelun yhteydessä.

4. KERTA

Teema & keskustelu

- Liikkuvuus
- Rentoutuminen

Liikuntaosuuden sisältö

- Kuntosaliharjoittelu
- Venyttelyt
- Rentoutusharjoitus

5. KERTA

Teema & keskustelu

- Tasapaino

Liikuntaosuuden sisältö

- Kuntosaliharjoittelu
- Tasapainoharjoitukset

6. KERTA

Teema & keskustelu

- Hengitys
- Ryhti

Liikuntaosuuden sisältö

- Kuntosaliharjoittelu
- Rentoutusharjoitus

POTILASOPPAAT

- [Sydänkuntoutujan liikuntaopas](#)

YKSILÖKÄYNTI, LOPPUTESTAUS

ENSISIJAISET TOIMINTAKYKYTESTIT

6 MINUUTIN KÄVELYTESTI

Testi arvioi hengitys- ja verenkiertoelimistön submaksimaalista suorituskykyä.

Testipaikka:

30m pitkä tasainen ja merkitty kävelysuora (testin voi tehdä lyhyemmälläkin radalla)

Tarvikkeet:

- sekuntikello,
 - verenpainemittari
 - (saturaatiomittari)
 - (kävelytestilomake)
1. Mittaa potilaan lepoverenpaine, -syke ja –happisaturaatio.
 2. Anna seuraava ohje: ”Testissä on tarkoitus kävellä niin pitkälle kuin mahdollista kuuden minuutin aikana. Kuusi minuuttia on pitkä aika, joten todennäköisesti hieman hengästyit ja väsyit.”
 3. Tarkkaile sykettä ja happisaturaatio kävelyn aikana, mikäli mahdollista (esim. 60m välein).
 4. Mittaa verenpaine, syke ja happisaturaatio välittömästi testin jälkeen.
 5. Mittaa verenpaine, syke ja happisaturaatio 3 min levon jälkeen.
 6. Kysy potilaan kuormitustaso RPE-asteikon avulla.

- [6 minuutin kävelytesti \(TOIMIA\)](#)
- [Viitearvot](#)
- [RPE-asteikko](#)
- [Tulostettava kävelytestilomake](#)

TUOLILTANOUSUTESTI 5 TAI 10 KERTAA

Testi arvioi alaraajojen lihasvoimaa ja toimintakykyä.

Testi voidaan tehdä potilaan toimintakyvystä riippuen joko 5 tai 10 toiston mittaisena.

Tarvikkeet:

- Seinää vasten asetettu selkänojallinen tuoli, jossa ei ole käsinojia.
- Sekuntikello

1. Ohjeista potilasta istumaan keskellä tuolia, jalat tukevasti lattialla, kädet ristissä rinnan päällä.
2. Lähtöluvan jälkeen potilaan on tarkoitus nousta seisomaan ja istua takaisin alas mahdollisimman nopeasti.
3. Huolehdi, että testattava ojentaa seisoma-asennossa polvet ja selän täysin suoriksi ja istuessa selkä osuu tuolin selkänojaan.
4. Sekuntikello käynnistetään, kun testattavan selkä irtoaa tuolin selkänojasta. Suorituskerrat lasketaan ääneen koko suorituksen ajan. Kello pysäytetään, kun testattava on noussut seisomaan viimeisen kerran.

- [Tuoliltanousutesti \(TOIMIA\)](#)
- [Kymmenen toiston viitearvot](#)
- [Viiden toiston viitearvot](#)

PURISTUSVOIMA

Testi arvioi yläraajojen lihasvoimaa ja korreloi koko kehon lihasvoiman kanssa.

Tarvikkeet:

- Puristusvoimamittari
1. Tutkittava istuu käsinojattomalla tuolilla ryhdikkäässä asennossa selkä suorassa (ei nojaa selkänojaan), jalat tukevasti alustalla.
 2. Mitattavan käden olkavarsi on kevyesti kiinni vartalossa. Kyynärnivel on 90° kulmassa. Ote vastaa käden asentoa kätellessä.
 3. Mittarin oteleveys naisilla 2, miehillä 3.
 4. Testattavaa pyydetään puristamaan napakasti ja mahdollisimman voimakkaasti. Mittaus tehdään molemmille käsiille kahdesti.

- [Puristusvoimatesti \(TOIMIA\)](#)
- [Viitearvot](#)

WHODAS 2.0 – TERVEYDEN JA TOIMINTARAJOITTEIDEN ARVIOINTI

Kyselyn avulla voidaan selvittää terveydentilasta johtuvia vaikeuksia arjen osallistumisessa.

Tarvikkeet:

- Kyselylomake
1. Kyselylomake lähetetään potilaalle kutsukirjeen mukana tai potilas voi täyttää kyselylomakkeen vastaanotolle saapuessaan.
 2. Kyselylomakkeen vastaukset lasketaan yhteen ja vastaukset pisteytetään seuraavasti.

0p. Ei lainkaan vaikeaa
1p. Hieman vaikeaa
2p. Kohtalaisen vaikeaa
3p. Huomattavan vaikeaa
4p. Erittäin vaikeaa tai en pystynyt.

3. Lopuksi pisteet lasketaan yhteen ja tuloksia verrataan potilaan alku- ja lopputestauksen välillä.

- [WHODAS 2.0 \(TOIMIA\)](#)
- [Täytettävä kyselylomake](#)
- [Viitearvot](#)

TÄYDENTÄVÄT TOIMINTAKYKYTESTIT

Seuraavilla testeillä voidaan tarvittaessa täydentää toimintakyvyn arviointia.

HENGITYSFUNKTIOT

Testi mittaa uloshengityksen minuuttitulavuutta, vitaalikapasiteettia sekä huippuvirtausta.

Tarvikkeet:

- Microspirometri tai muu vastaava väline.

1. Testattava istuu tuolilla jalat tukevasti maassa.
2. Ohjeistetaan testattava puhaltamaan mahdollisimman pitkä ja voimakas puhallus laitteen läpi. Ei yskäisyä!
3. Puhalluksen aikana ylävartalo pysyy paikallaan.
4. Testi toistetaan 2-3 kertaa.

[PEF Viitearvot](#)

HENGITYSLIHASVOIMAT

Testi arvioi sisäänhengityslihasvoimia.

Tarvikkeet:

- Sisäänhengityslihasvoimien mittaamiseen tarkoitettu väline.

1. Testattava istuu tuolilla jalat tukevasti maassa.
2. Nenä suljetaan klipsillä tai sormilla.
3. Sisäänhengitysvoimia mitattaessa testattava tekee mahdollisimman tehokkaan ja nopean imaisun mittarin suulakkeeseen.

- o Normaali aikuisen maksimaalinen sisäänhengitysvoima: 80 – 120 H₂Ocm
- o Harjoitelleen aikuisen maksimaalinen sisäänhengitysvoima: 120 – 160 H₂Ocm

KEHONKOOSTUMUS

Testi mittaa kehonkoostumusta. Huom. Testi on kontraindisoitu tahdistinpotilailta.

Tarvikkeet:

- Kehonkoostumusmittari

1. Testin suoritus laitteen ohjeiden mukaisesti.

[Inbody –tuloksen tulkinta](#)

ETEENTAIVUTUS

Testi arvioi takaketjun liikkuvuutta sekä antaa kuvan testattavan yleisestä liikkuvuudesta.

Tarvikkeet:

- Mittanauha

1. Testattava seisoo avojaloin tasaisella alustalla.
2. Testattava ojentaa sormen päitään lattiaa kohden. Huomioi, että polvet pysyvät suorina.
3. Mikäli testattava ei saa sormia lattiaan saakka, testaaja mittaa sormien ja lattian välisen etäisyyden mittanauhalla.

OLKANIVELTEN FLEKSIO

Testi arvioi olkanivelten liikkumista ja on tärkeä testi etenkin sydänleikatuille potilaille.

1. Tutkittava istuu tuolilla.
2. Tutkittavaa pyydetään ojentamaan käsivarsi suorana ylöspäin. Toistetaan molemmille puolille.
3. Testissä havainnoidaan liikerajoituksia / kireyksiä. Liikkuvuuden voi mitata myös goniometrillä.

RINTAKEHÄN LIIKKUVUUS

Testi arvioi rintakehän liikkuvuutta. Rintakehän normaaliliikkuvuus on yli 5cm.

Tarvikkeet:

- mittanauha

1. Tutkittava seisoo ohuessa paidassa tai ilman paitaa.
2. Mittanauha asetetaan rintalastan alareunan korkeudelle.
3. Testattava puhalttaa ensin keuhkonsa tyhjiksi, jonka jälkeen vetää keuhkot täyteen ilmaa.
4. Testaaja mittaa sisään- ja uloshengityksen välisen eron.

POHKEEN YMPÄRYS

Pohkeenympäryksen avulla voidaan arvioida potilaan ravitsemustilaa sekä alaraajojen lihasmassaa.

Tarvikkeet:

- Mittanauha

1. Ympärysmitta mitataan paljaan pohkeen paksuimmasta kohdasta.
2. Tulosta verrataan potilaan aikaisempiin mittaustuloksiin.

TASAPAINO

Potilaan tasapainoa voidaan arvioida esimerkiksi Borgin tasapainotestillä tai Time Up and Go- testillä, mikäli vastaanottokäynnin yhteydessä herää huoli potilaan kaatumisriskistä.

[Bergin tasapainotesti \(TOIMIA\)](#)
[Time Up and Go –testi \(TOIMIA\)](#)

KÄVELYTESTIN KIRJAAMINEN JA KÄVELYMATKAAN LIITTYVÄ LIIKUNTAOHJAUS

KIRJAA AINAKIN NÄMÄ

- Kävelymatka
- Viitearvo
- Kuormitustaso (esim. RPE)
- Hengästyminen
- Oireet
- Syke (lepo, maksimi, palautuminen)
- Verenpaine (lepo, 1. min & 3. min levon jälkeen)
- Happisaturaatio (lepo & minimi)

ESIMERKKI

Potilas kävelee 6 minuutin kävelytestissä 510 m (viitearvo 655 m). RPE 15/20. Hengästyminen kohtalainen, lisäksi polvikipua.

Syke levossa 72/min, maksimi testin aikana 141/min, sykkeen palautuminen testin jälkeen 30 lyöntiä/1.min.

Verenpaine levossa 131/87 mmHg, heti testin jälkeen 157/98 mmHg ja 3min levon jälkeen 146/86 mmHg.

Happisaturaatio levossa 98 %, testin aikana normaali.

Huom: Simdax -hoidosta kaksi viikkoa.

- [6 minuutin kävelytesti \(TOIMIA\)](#)
- [Viitearvot](#)
- [RPE-asteikko](#)
- [Tulostettava kävelytestilomake](#)

Kävelytestitulos alle 300 m, ohjaa näin...

- Useita lyhyitä kävelylenkkejä päivässä, mielellään ulkona.
- Lievä hengästyminen, pääasia että potilas lähtee liikkeelle.
- Hengityslihasvoimaharjoitukset (sisäänhengitys), palleahengitys, hengitystä rentouttavat tekniikat.
- Liikkumisen apuvälinetarpeen kartoitus, suosittele ainakin kävelysauvoja liikkumisen tueksi.
- Kiinnitä huomiota ylä- ja alaraajojen lihasvoimiin sekä tasapainoon.
- Ohjattu tai omatoiminen harjoittelu
 - Yksilöharjoittelu tarpeen ja resurssien mukaan.
- Tsemppaussoitot tai muu potilaalle sopiva seurantatapa.

Kävelytestitulos 300-450m, ohjaa näin...

- Kestävyysliikuntaa 5-7 x viikossa, mielellään 30-60 minuuttia kerrallaan.
- Kevyt tai kohtalaisen kuormittava teho (pystyy puhumaan, hengästyä)
- Kävelysauvoja voi suositella liikkumisen apuvälineeksi.
- Kiinnitä huomiota ylä- ja alaraajojen lihasvoimiin.
- Ohjattu tai omatoiminen harjoittelu ryhmissä.
- Seuranta liikuntapäiväkirjan, liikunta-aktiivisuussovelluksien tai askelmittarin avulla.

Kävelytestitulos yli 450m, ohjaa näin...

- Kestävyysliikuntaa 5-7x viikossa ja lihasvoimaharjoittelua 2x viikossa.
- Lihashuolto, rentoutuminen & tasapaino
- Liikunnan intensiteetti rasisuskokeen tai kävelytestin mukaan.
- Ohjattu tai omatoiminen harjoittelu

Yli 650m kävelytestitulos...

- suositellaan rasisuskoeita liikunnan sopivan kuormitustason optimoimiseksi, koska kävelytestitulos ei enää kerro luotettavasti suorituskykyä.
- Normaalit kunnan liikuntapalvelut ja hyvä riskitekijöiden hoito.

SEPELVALTIMOTAUTI POTILAAN DIGIHOITOPOLKU JA ENSITIETOPÄIVÄT

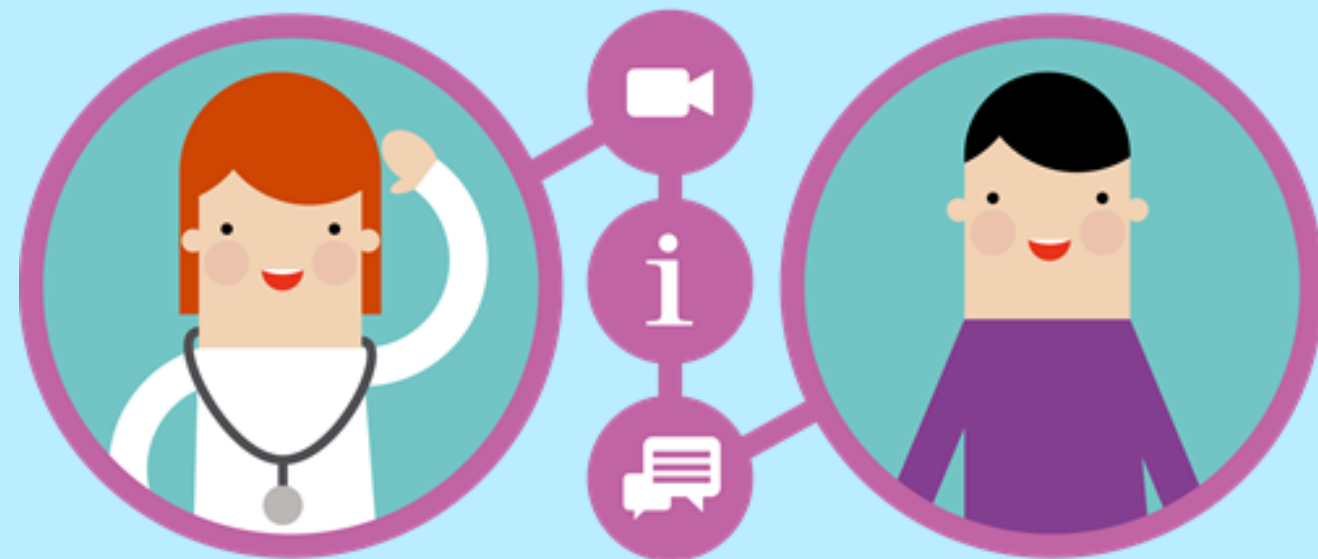
DIGIHOITOPOLKU

Digihoitopolku täydentää perinteistä sairaanhoitoa ja vastaanottokäyntejä.

Digihoitopolulla annetaan ohjausta sepelvaltimotaudista sekä toteutetaan ensimmäinen seurantakäynti digitaalisesti. Polku tarjoaa tietoa ja tukea sekä mahdollistaa yhteydenpidon ammattilaisen kanssa.

Fysioterapeutti on tavattavissa digihoitopolun chatissa kerran kuukaudessa, jonka lisäksi fysioterapeuttia konsultoidaan tarvittaessa.

[Digihoitopolut | Terveyskylä | Terveyskylä \(terveyskyla.fi\)](#)



ENSITIETOPÄIVÄ

Ensitetopäivät on tarkoitettu potilaille, joilla on äskettäin todettu sepelvaltimotauti, sydäninfarkti tai joille on tehty pallolaajennus tai sydänleikkaus.

Ensitetopäivässä annetaan lisätietoa sairaudesta ja sen hoidosta. Päivään ovat tervetulleita myös potilaan omaiset.

Ensitetopäivät toistaiseksi tauolla koronatilanteen vuoksi.

HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA & LINKKEJÄ

SYDÄNFYSIOTERAPEUTIT PSSHP:N ALUEELLA

- [KYS](#)
p. 0447113880
- [Kuopio](#)
p. 017 186 376
- [Iisalmi](#)
p. 040 014 4508
- [Kaavi](#)
p. 017 171 504
- [Keitele](#)
p. 017 171 151
- [Kiuruvesi](#)
p. 040 350 4666
- [Lapinlahti](#)
p. 040 4883 595
- [Leppävirta](#)
p. 017 171 372
- [Pielavesi](#)
p. 017 171 051
- [Rautavaara](#)
p. 017 171 266
- [Siilinjärvi](#)
p. 044 740 2777
- [Sonkajärvi](#)
p. 040 712 1234
- [Suonenjoki](#)
p. 044 4131 228
- [Tervo](#)
p. 017 171 183
- [Tuusniemi](#)
p. 044 7183 022
- [Varkaus](#)
p. 040 587 3766
- [Vesanto](#)
p. 017 171 222
- [Vieremä](#)
p. 040 014 4509

[SAVON SYDÄNPIIRI](#)

Savon sydänpiiri järjestää kuntoutuskursseja, luentoja sekä muita tapahtumia sydänpotilaille ja heidän omaisilleen.

[KELAN KUNTOUTUS](#)

Kela järjestää sopeutumisvalmennuskursseja sepelvaltimotautipotilaille.

- [Kurssitarjonta](#)

[TERVEYSKYLÄ.FI](#)

- [Sydäntalo](#)
- [Kuntoutumistalo -> Sydänsairaudet](#)
- [Elinsiirtotalo](#)
 - [Sydänsiirto](#)
 - [Apupumppu](#)