

Liikunnan pelisäännöt keuhkovaltimoiden verenpainetaudissa

Liikuntaa voi harrastaa päivittäin, kun keuhkovaltimoiden verenpainetaudin oireet ovat hallinnassa.

Kun voitisi on vakaa, voit liikkua huoletta suunnitelmasi mukaan. Jos tunnet voitisi tavallisesta poikkeavaksi, seuraavat pelisäännöt neuvovat, miten toimit tilanteessa. Jos olet epävarma, ota yhteyttä hoitopaikkaasi.

Kun vointi on vakaa

Vointi on vakaa silloin, kun

- Et koe lisääntyneitä hengenahdistusta
- Kehosi on palautunut edellisestä rasituksesta
- Noudatat lääkehoitoa annetun ohjeen mukaisesti.

Voit liikkua sinulle suunnitellun ohjelman mukaan.

Jos koet vointisi heikentyneeksi

- Hengästyit tavallista herkemmin
- Et ole palautunut kunnolla edellisestä rasituksesta
- Sääolosuhteet ovat epäsuotuisat
- Vointisi on tavallista väsyneempi

Seuraa tilannetta ja kevennä liikuntaa tai lyhennä harjoittelu-aikaa.

Jos vointisi on heikko

- Olet sairastunut infektio-tautiin
- Hengenahdistus on äkillisesti pahentunut tai ahdistusta on levossakin.

Älä harrasta liikuntaa.