# SYDÄNLIHASTULEHDUS

**OIREET**

Oireet ja niiden vaikeusaste vaihtelevat, ja toisilla oireet peittyvät normaalin flunssan oireisiin. Jos potilas ei kuntoudu normaalisti hengitystietulehduksesta, epäillään usein sydänlihastulehdusta. Oireita voivat olla:

* Voimakas, jatkuva tai paheneva rintakipu
* Kammioperäiset rytmihäiriöt, tykyttely ja lisälyönnit eli "muljahdukset"
* Suhteetonta väsymys ja sitkeästi viipyvä huonokuntoisuus

**AKUUTTIVAIHEEN LIIKUNTA**

Rasittavaa liikuntaa ei suositella tulehduksen akuuttivaiheen aikana, sillä se voi pahentaa sydänlihastulehdusta, pitkittää sitä tai lisätä sydämen vaurioitumista. Pahimmassa tapauksessa fyysinen rasitus voi johtaa rytmihäiriöiden takia äkkikuolemaan.

**TOIPUMISVAIHEEN LIIKUNTA**

Akuuttivaiheen jälkeisessä toipumisvaiheessa paraneminen alkaa näkyä väsymyksen kaikkoamisena ja ruokahalun parantumisena. Myös sydänoireet lievenevät ja lopulta häviävät.

* Kevyttä liikuntaa (MET 1-3) voi harjoittaa heti, kun infektioiden yleisoireet (kuume, yleinen sairaudentunne ja kiihtynyt leposyke) ovat rauhoittuneet.
* Raskasta fyysistä ponnistelua (MET 4-9) tulee välttää kahden kuukauden ajan, jonka jälkeen tehdään tarvittaessa rasituskoe.
* Kilpaurheilutasoisen liikunnan (MET ≥10) voi aloittaa kolmen kuukauden kuluttua. Tämän tasoisiin suorituksiin tulee palata vähitellen ja asiasta on hyvä keskustella ensin lääkärin kanssa.



# Fyysinen aktiivisuus MET-lukuina

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MET** | **Hyötyliikunta** | **Harrasteliikunta** | **Työliikunta** |
| 1 | Pöydän ääressä työskentely | Istuminen |  |
| 2 | Suihkussa käynti, autolla ajo, ruuan valmistus | Hidas kävely 3,5 km/t  | Kevyt työ istuen tai seisten, päätetyö  |
| 3-4 | Siivoaminen, kevyet pihatyöt, koiran ulkoiluttaminen, ikkunan pesu, | Rauhallinen kävely 4-5 km/t, kotivoimistelu, kevyt kuntopiiri, lentopallo kuntopelinä  | Asennus- ja hienomekaaniset työt, trukinkuljetus |
| 5-7 | Polttopuiden teko lumityöt, ruohonleikkuu ilman moottoria | Reipas kävely/hölkkä 6-8 km/t, pyöräily 15 km/t, kuntosaliharjoittelu, kevyet pallopelit, tanssi, yleisurheilun hyppylajit, golfmailoja kantaen  | Rakennus-, nosto- ja siivoustyöt Soran levitys lapiolla 30 kg taakan kantaminen  |
| 8-9 | Mattojen piiskaus, portaiden nousu | Ripeä kävely 8 km/t, rauhallinen hiihto 6-8 km/t, pyöräily 18 km/t, aerobinen ja ripeä voimistelu, kilpalentopallo, vesijuoksu, kuntouinti, painiminen | Muutto, 10 kg taakan kantaminen portaissa |
| 10-12 |  | Juoksu tai hiihto 10-12 km/t, pyöräily 25 km/t, kova aerobinen voimistelu, rullaluistelu, raskas kuntopiiri, reipas uinti, raju joukkuepeli  | Raskas metsätyö, kaivaminen, raskaiden taakkojen kantaminen portaissa ym. |
| 13-16 |  | Juoksu tai hiihto 15 km/t, pyöräily 30 km/t  |  |
| ≥ 17 |  | kilpailunomainen tai muuten erittäin rankka kestävyysurheilusuoritus  |   |

Mukailtu: Mälkiä E. & Rintala P. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja 154, 2002, Tampere, Tammer-paino Oy.

Åstrand P-O, Rodahl K, Dahl H, Stromme S. Textbook of work physiology. 4. painos. 2003. Human Kinetics. Canada. Tekijä: Arja Mutikainen Keski-Suomen Keskussairaala