

Fysisk aktivitet etter hjerneslag

Fysioterapeut Norhild Valvik, AFMR Lassa, Stavanger Universitetssjukehus
14.10.2021

Oppsummert

- Høy puls etter hjerneslag er ikke farlig
- Fysisk trening er anbefalt å starte med første uken etter hjerneslag
- For å få helsegevinst anbefales det at fysisk aktivitet skjer jevnlig, dvs 150 minutter moderat intensitet hver uke.
- Lag en strukturert og realistisk plan for fysisk aktivitet
- Gradvis øk dosen på trening
- Legg inn tid til restitusjon
- Velg aktiviteter du liker 😊