

Aktivt hjerte, et specialdesignet genoptræningsforløb efter indgreb i hjertet

Drømmer du om at få træningen ind i hverdagens rytme?

AKTIVT HJERTE, er et specialdesignet genoptræningsforløb ved **Heartfit**. Forløbet har til formål at få dig til at føle dig tryk ved at være aktiv efter et indgreb i hjertet, når du skal vende tilbage til hverdagen, arbejdet, familien og det gode liv.

For at vende tilbage til hverdagen og det gode liv, er fysisk aktivitet en væsentlig faktor. Derudover er fysisk aktivitet vigtig ift. at forebygge nye hjerteproblemer, da bevægelse har en positiv indvirkning på dit hjerte og dit kredsløb.

AKTIVT HJERTE forløbet har taget afsæt i mennesker med rytmeforstyrrelser, som kan være behandlet med ablation. Træning kan i den sammenhæng være medvirkende til færre eller ingen anfald af rytmeforstyrrelsen og/eller kortere varighed af anfald af rytmeforstyrrelser.

Det er derfor meget vigtigt, at komme i gang med at være aktiv efter indgreb i hjertet. Men det kan være svært, at komme igang og genfinde tryk i at bruge kroppen igen.

Forløbet er udviklet i samarbejde med Peter Steen Hansen, dr.med., Ph.D., speciallæge i hjertesygdomme og ejer af HjerteCenter Mølholm.

Læs meget mere

Se priser og book tid på [Heartfit.dk](https://heartfit.dk)

Du kan også læse mere ved at hente pjecen **Aktivt hjerte**



Du er altid velkommen til at kontakte os for yderligere oplysninger.

Med venlig hilsen

PRIVATHOSPITALET MØLHOLM

HjerteCenter