

INFORMASI UMUM

F.1.13/090/A/2024



BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif



OLAHRAGA PASCA OPERASI JANTUNG



Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita

Jl. Let. Jend. S. Parman Kav. 87 Slipi - Jakarta

Telp: (Hunting) 021 568 4093 - 021 568 1111 - 021 568 4085

Fax 568 4130 E-mail: info@pjnkh.go.id

<http://www.pjnkh.go.id>





Yang Perlu Diperhatikan Saat Olahraga Pasca Operasi Jantung

Beberapa hal yang perlu diperhatikan saat berolahraga setelah operasi jantung:

- Hindari aktivitas berat, seperti mengangkat beban berat atau aktivitas dengan intensitas tinggi, setidaknya selama satu minggu pascaoperasi.
- Batasi denyut nadi pada 110-130 per menit.
- Jika merasa sesak, nyeri dada, keringat dingin, pusing, atau sempoyongan, segera berhenti dan istirahat.
- Usahakan untuk berolahraga bersama orang lain, terutama saat berolahraga di luar rumah.
- Jangan lupa gunakan masker dan lakukan protokol kesehatan optimal.
- Konsultasikan dengan dokter jantung sebelum mulai berolahraga.

Waspada Jika...

Saat berolahraga, biasanya napas lebih cepat, dan detak jantung meningkat saat berolahraga. Penting untuk mengetahui apa yang tidak normal. Jika melihat gejala-gejala berikut, BERHENTI berolahraga dan hubungi dokter setempat

- Nyeri dada yang parah, tertekan, atau sesak (angina)
- Sesak napas yang berlebihan
- Keringat berlebihan
- Penglihatan kabur
- Detak jantung yang sering dilewati (palpitasi)
- Pusing
- Mual
- Kelemahan baru pada salah satu sisi tubuh Anda, baik lengan, tungkai, atau keduanya

