



Rehabilitacja kardiologiczna

Regularne ćwiczenia są dobre dla każdego, zwłaszcza dla tych, którzy cierpią na jakąkolwiek chorobą układu krążeniowo oddechowego.

Nawet jeśli byłeś w świetnej formie wcześniej, bardzo ważne jest aby zacząć powoli i stopniowo zwiększać trudność i intensywność ćwiczeń po operacji lub przebytej chorobie.

Trzy stopnie rehabilitacji kardiologicznej

Rehabilitacja kardiologiczna jest podzielona na trzy stopnie. Pierwszy stopień zaczyna się w szpitalu i trwa ok 6-8 tygodni. Po zakończeniu tej fazy rozpoczyna się faza następną, która kończy się trzy miesiące po rozpoczęciu rehabilitacji kardiologicznej. Stopień trzeci jest odpowiedzialnością własną pacjenta i trwa do końca życia.

Po wypisie ze szpitala bardzo ważne jest by stopniowo budować siłę i wytrzymałość codziennymi ćwiczeniami takimi jak spacer i powoli zwiększać intensywność. Dla tych, którzy nie są przyzwyczajeni do ćwiczeń, bądź wciąż są w trakcie rekonwalescencji po operacji, bardzo ważne jest by zacząć powoli. Zacznij od 10-15 minut spaceru dziennie, zwiększaj czas o 1-2 min dziennie. Dla tych, którzy są przyzwyczajeni do ćwiczeń, dobrze jest zacząć od 15-20 min i stopniowo zwiększać czas o 2-5 min dziennie. Na początku zalecane jest chodzenie dwa razy dziennie. Kiedy jesteś w stanie przejść 30-60 min, wystarczy spacerować raz dziennie, wciąż wydłużając dystans. Dla wielu osób 15-20 minutowy spacer jest wystarczający, jednak należy zawsze znać swój limit i słuchać swojego ciała. Pacjenci regularnie ćwiczący wcześniej, mogą być w stanie progresować szybciej.



Stopień 1 (6-8 tygodni)

Zalecane jest uczęszczanie na rehabilitację kardiologiczną, którą prowadzi fizjoterapeuta. Rehabilitant monitoruje ciśnienie krwi, puls i saturację przed, po i w trakcie ćwiczeń. Służy to kontrolowaniu mięśnia sercowego i prowadzi przez pierwsze tygodnie rehabilitacji. Szpital LSH Hringbraut oferuje rehabilitację kardiologiczną dla pacjentów ambulatoryjnych, którzy zaczynają ćwiczenia po operacji serca lub chorobie, zawale, bądź innym incydencie sercowym.

Stopień 2 (tydzień 8-3 miesiące po chorobie/zawale/operacji)

W fazie drugiej rehabilitacji kardiologicznej, wzrasta intensywność i obciążenie w treningu. Na początku fazy drugiej zostanie przeprowadzony test wysiłkowy, który używany jest do wyliczenia optymalnego obciążenia treningowego i oceny kondycji serca. Stopień drugi jest dostępny w HL-stöðin, czyli centrum rehabilitacji w Reykjavík i w Akureyri, lub w sanatorium Reykjalund. Żeby zostać przyjętym do Reykjalund, lekarz musi wysłać aplikację w porozumieniu z fizjoterapeutą. Program trwa ok 4 tygodnie. Dla pacjentów, dla których taki trening jest zbyt dużym obciążeniem, istnieje możliwość zapisania się do rehabilitanta pracującego w którejkolwiek przychodni fizjoterapeutycznej na terenie całej Islandii.



Stopień 3 (3 miesiące po przebytej chorobie/zawale/operacji)

Faza trzecia zaczyna się po 3 miesiącach od rozpoczęcia rehabilitacji kardiologicznej. Celem na tym etapie jest utrzymanie wytrzymałości i progresu który został osiągnięty w trakcie rehabilitacji pod okiem rehabilitanta. Ważne jest, by pacjent uzyskał niezależność w ćwiczeniach. Dobrze jest znaleźć rodzaj ruchu, który jest przystępny i przyjemny, który będziesz w stanie wykonywać każdego dnia. Może być to spacer, jazda na rowerze, basen, siłownia, golf. Jeśli zależy ci na dalszym wzmacnianiu lub nie czujesz się na siłach aby ćwiczyć samemu, możesz w dalszym ciągu korzystać z rehabilitacji w przychodni.

Kompozycja treningu

Trening powinien składać się z dwóch części, treningu wzmacniającego i wytrzymałościowego. Ważne jest by zacząć trening od lekkiej intensywności ćwiczeń. W trakcie ćwiczeń zupełnie normalne jest doświadczenie lekkiego zmęczenia, lekkiego pocenia się, niedużej duszności, jednak ćwiczenia nie powinny prowadzić do wycieńczenia organizmu na resztę dnia. Pacjenci mało wytrzymali lub doświadczający bólu w klatce piersiowej podczas lekkich ćwiczeń powinni stosować przerwy w trakcie treningu, np. marsz 2 minuty, odpoczynek 1 minuta. Kiedy wytrzymałość zacznie się zwiększać, można zwiększać intensywność treningu, wciąż zachowując przerwy na odpoczynek. W czasie treningu należy również wykonać kilka ćwiczeń wzmacniających i rozciągających.

Normalna reakcja na trening

Normalną reakcją na trening jest wzrost ciśnienia tętniczego krwi i wzrost akcji serca, tak jak i pocenie się i uczucie zmęczenia, delikatna duszność. Żeby zbadać, czy duszność nie jest zbyt duża, należy być w stanie rozmawiać.

Nieprawidłowa reakcja na trening

Wysoki wzrost ciśnienia, pulsu, ból w klatce piersiowej, nieregularny puls, bardzo duża duszność, zawroty głowy, zaburzenia widzenia, zimne poty, nudności są nieprawidłową reakcją organizmu na trening. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. Jeśli objawy nie znikną po odpoczynku, zalecanie jest wzięcie nitrogliceryny lub skontaktowanie się z lekarzem.

Skala Borga służy do oceny stopnia zmęczenia podczas wykonywania aktywności fizycznej:



W pierwszych tygodniach odpowiednie jest, aby obciążenie podczas treningu wynosiło 11-13, gdy wytrzymałość i wydolność się poprawi wynosiło 11-15.

Przydatne strony

- Strona Ministerstwa Zdrowia: www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/hreyfing
- Ważne jest, aby pracować ze wszystkimi czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Materiały informacyjne i edukacyjne dostępne są pod adresem: www.landspitali.is/hjartaendurhaefing

