11 listopada 2020

Wysiłek fizyczny u pacjentów w podeszłym wieku z chorobami układu krążenia

Co możesz dla siebie zrobić?

1. **Maszeruj na bieżni lub w terenie**

Bieżnia jest świetnym rozwiązaniem z 3 zasadniczych przyczyn: jest ogólnodostępna na siłowniach, pozwala na ustalenie i modyfikację określonej prędkości marszu i daje możliwość zmiany kąta nachylenia. Najlepsze wyniki daje **marsz ze stałą prędkością 3,2 km/h. Kąt nachylenia bieżni powinien wzrastać co 2 min o 2%** (lub co 3 min o 3,5%). Jeśli jednak nie masz możliwości skorzystania z bieżni, nie rezygnuj! Marsz w terenie także daje bardzo dobre efekty. **2. Przez 30-60 minut (sesje po 5 minut)**

Istota treningu polega na tym, żeby narzucić sobie takie obciążenie (tempo i nachylenie), aby ból średniego nasilenia wystąpił w nogach po 4-5 minutach marszu. Kilka minut przerwy i znów do 5 minut marszu.

Skala służąca do oceny bólu: (1) - brak bólu; (2) - pojawienie się dolegliwości bólowych; (3) - umiarkowane dolegliwości bólowe (od których można oderwać uwagę badanego); (4) - umiarkowany ból, dokuczliwy; (5) - silny ból (nie do zniesienia).

Optymalny czas całego treningu wynosi ok. 50 min. Oczywiście początkowo wystarczy, że będziesz maszerował przez ok 30 min, a czas ten wraz z postępem będziesz stopniowo wydłużać (np. co 2 tygodnie).

3. **3x/tydz.**

To minimalna częstotliwość, która daje wymierne efekty. Chyba znajdziesz w tygodniu 3x po pół godzinki? To zdecydowanie wydłuży Twoje życie.

4. **W towarzystwie**

Badania wykazały, że trening nadzorowany daje lepsze efekty. Dlaczego? Bo **jeśli ktoś nie wie jak i ile chodzić lub nie jest pewny, że jego trening jest prawidłowy, to rezygnuje.** Poszukaj fizjoterapeuty lub trenera personalnego, który ustali wytyczne indywidualnie według Twoich potrzeb

---

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

i zdecyduje się na początku Ci potowarzyszyć. Możesz także wyciągnąć przyjaciela na systematyczne spacery - to zawsze dodatkowa motywacja. A jeśli masz na tyle samodyscypliny lub nie kojarzysz nikogo, kto mógłby z Tobą potrenować, możesz oczywiście chodzić sam. W końcu chodzi tu o Twoje zdrowie.

5. **Przez co najmniej 3 do 6 miesięcy**

Postanów sobie, że trening według tych wytycznych będziesz prowadził przez najbliższe 3 miesiące. To czas, który Twój umysł spokojnie może sobie to wyobrazić i zaakceptować. Jeśli po tym czasie zobaczysz korzystne dla Twojego zdrowia efekty, kontynuuj trening przez kolejne 3 miesiące. Docelowo chodzi o to, aby w Twoich nogach zbudowana została sieć naczyń obocznych, a to wymaga około rocznego treningu. Niech więc spacerowanie stanie się Twoim stylem bycia!

Jeśli czas do wystąpienia bólu przy danym obciążeniu wydłuża się, to znak, że dystans chromania poprawił się i należy nieco zwiększyć obciążenie.

Dodatkowo:

1. **Rzuć palenie**
2. **Zmień dietę (aby obniżyć cholesterol - LDL <100 mg/dl)**
3. **Zapobiegaj nadciśnieniu (< 140/90 mmHg)**

Na bieżni czy bez, najważniejsze, żebyś systematycznie chodził !

Do problemów rehabilitacyjnych u osób z niewydolnością serca należą:

- zmniejszające się ukrwienie mięśni i ograniczenie aktywności chorego prowadzi do pogorszenia funkcji mięśni, zmniejszenia ich masy, osłabienia mięśni oddechowych,
- w zaawansowanym stadium choroby może dochodzić do spadku ciśnienia tętniczego w trakcie ćwiczeń,
- częstym objawem może być nadmierny spadek ciśnienia skurczowego o więcej niż 20 mmHg przy zmianie pozycji z leżącej lub siedzącej na stojącą lub w trakcie dłuższego przebywania w pozycji stojącej,
- niewydolności serca często towarzyszą zaburzenia rytmu serca, najczęstszym powikłaniem jest migotanie przedsionków, które prowadzi do spadku tolerancji wysiłku fizycznego, a także zwiększa ryzyko powikłań zakrzepowo-zatorowych.

Najbardziej korzystne w niewydolności serca jest rozpoczęcie rehabilitacji pod kontrolą specjalistów z zakresu fizjoterapii, po uprzednim wykonaniu badań: badanie echokardiograficzne, EKG, test

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

wysiłkowy. Aktywność fizyczną należy rozpoczynać od małych obciążeń, zwracając uwagę na prawidłowy sposób oddychania. Ćwiczenia oddechowe są bardzo wskazane i można je przeprowadzać za pomocą aparatów dostępnych w sklepach ze sprzętem medycznym. We wszystkich czynnościach preferowany jest wysiłek typu interwałowego, czyli fazy wysiłku (trwające początkowo 10-30 sekund) są rozdzielone co najmniej minutą fazy „bez obciążenia". Formy wysiłki niewskazane lub wykonywane ostrożnie, to: ćwiczenia w pozycji leżącej, ze względu na możliwość zwiększenia uczucia duszności; intensywny bieg; czynności wymagające dużej sprawności, refleksu, dobrej koordynacji ruchowej; intensywne przepychanie, ciągnięcie, dźwiganie, utrzymywanie ciężkich przedmiotów, np. przesuwanie mebli, odśnieżanie mokrego śniegu. Gdy dojdzie do zaostrzenia objawów choroby, należy ograniczyć aktywność fizyczną lub nawet pozostać w łóżku. Utrzymanie jak najlepszej formy fizycznej pozwala nie tylko na utrzymanie aktywnego udziału w życiu społecznym i zdolności do samoobsługi, ale poprawia rokowanie w niewydolności serca. Wysiłek fizyczny powinien dawać niewielkie uczucie zmęczenia, nie powinien jednak wywoływać takich objawów, jak: duszność, osłabienie, nadmierne zmęczenie. Jeśli zmęczenie podczas wysiłku nie przeszkadza w wypowiadaniu jednym tchem przynajmniej kilku zdań, to wysiłek nie jest nadmierny. Zdecydowanie należy unikać wysiłków izometrycznych, czyli takich przy których praca mięśni polega jedynie na zmianie ich napięcia, a nie długości, np. przekopywanie grządek.

Piśmiennictwo

Krakowiak P., Krzyżanowski D., Modlińska A.: Przewlekle chory w domu. Fundacja Lubię Pomagać, Gdańsk 2011.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT