

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

для занятий лечебной физкультурой при артериальной гипертензии:

- гипертонический криз и состояние после него,
- значительное снижение давления (на 20-30% от исходного уровня) с ухудшением самочувствия,
- артериальная гипертензия 3-й степени,
- серьезные осложнения, например, нарушения ритма сердца и др.



- ✓ Пациенты с артериальной гипертензией должны начинать тренировки **под контролем врача и/или специалиста по лечебной физкультуре.**
- ✓ Лечебную гимнастику необходимо начинать **после снижения уровня давления и улучшения самочувствия.**

Пациентам с артериальной гипертензией особенно рекомендуется использовать в программах тренировок:

- общеукрепляющие и дыхательные упражнения,
- упражнения на равновесие и координацию,
- упражнения, включающие в работу крупные мышцы туловища и нижних конечностей,
- упражнения на расслабление мышц верхних конечностей, плечевого пояса, грудной клетки, снижающие их чрезмерное напряжение.

Интенсивность тренировок должна находиться:

- При артериальной гипертензии 1-й степени – в пределах **60-70%** максимальной ЧСС (частоты сердечных сокращений – пульса)

максимальная ЧСС = 220 – возраст

- при артериальной гипертензии 2-й степени – в пределах **40-60%** максимальной ЧСС.

Оптимальный режим занятий:

- 5 раз в неделю по 20-30 минут
- или 2-3 раза в неделю по 40-60 минут.



- ✓ При выполнении физической нагрузки уровень артериального давления может повышаться, поэтому важно контролировать его ДО начала занятий и ПОСЛЕ окончания.
- ✓ В норме показатели давления возвращаются к исходному значению в пределах 10 минут.
- ✓ Если этого не происходит, необходимо уменьшить интенсивность физических упражнений!

ПОМНИТЕ!

Изменение образа жизни, в том числе физические тренировки, играет немаловажную роль в улучшении самочувствия и повышении качества жизни, но не отменяет прием препаратов!

Будьте здоровы!

С использованием методических рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации, ФГБУ «ГНИЦПМ» «Обеспечение физической активности граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья» (Москва, 2016).



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Физическая
активность
при артериальной
гипертензии





ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями также необходимы физические программы кардиореабилитации, которые определяются индивидуально с учетом состояния пациента и риска развития осложнений.

При стабильном клиническом состоянии пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями могут выполнять аэробные* физические упражнения умеренной интенсивности** 3-5 раз в неделю продолжительностью 30 минут.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для участия в длительных программах тренировок:

- острый инфаркт миокарда,
- нестабильная стенокардия,
- частые приступы стенокардии малых усилий и покоя (IV функционального класса) и др.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, по определению Всемирной организации здравоохранения, — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии (в т.ч. активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок).



ДОКАЗАНО!

Регулярная физическая активность в течение не менее 150 мин. в неделю снижает:

- заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями, инсультом
- риск развития сахарного диабета 2 типа
- риск болезни Альцгеймера
- риск развития рака толстого кишечника, легких, молочной железы
- ожирения и депрессии
- остеопороза.

✓ Регулярные занятия способствуют улучшению координации движений, а, следовательно, снижают риск падений и травм, сохраняют качество жизни и профессиональную трудоспособность долгие годы!

✓ Регулярные физические нагрузки уменьшают риск смертельных и несмертельных коронарных событий у здоровых лиц, людей с факторами риска, больных с сердечно-сосудистой патологией в любом возрасте!

✓ Доказано, что регулярные аэробные* физические тренировки в программах кардиореабилитации снижают:

- на 30% сердечно-сосудистую смертность,
- на 20% смертность от всех причин,
- на 60% потребность в госпитализации,
- на 17% за год риск повторного инфаркта!



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

При артериальной гипертензии аэробные нагрузки умеренной интенсивности** приведут:

- к развитию общей выносливости организма,
- повышению физической работоспособности.

✓ Под влиянием тренировок умеренной интенсивности происходит снижение артериального давления как у лиц с артериальной гипертензией (на 7,4/5,8 мм рт. ст), так и у лиц без нее (на 2,6/1,8 мм рт. ст.)!



ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ:

- тренировки начинать постепенно и с небольших нагрузок;
- оптимальный вариант – дозированная ходьба с постепенным наращиванием продолжительности (до 1 часа), расстояния (от 500 м до 4 км) и темпа;

■ рекомендуемая активность: лечебная гимнастика, ходьба, плавание, езда на велосипеде (в т.ч. на велотренажере), прогулка на лыжах, – такие упражнения повышают выносливость и снижают общее периферическое сопротивление сосудов;

■ при начальных признаках артериальной гипертензии людям молодого возраста можно разрешить бег или быструю ходьбу;

■ также полезны игра с мячом (футбол, волейбол, баскетбол, теннис) и отдельные работы в саду (без наклона головы, в удобном положении), но действие этих видов активности на стабилизацию уровня артериального давления менее выражено;

■ следует исключить статические физические нагрузки (поднятие тяжестей, удержание груза руками, неподвижное стояние и сидение, сжатие кистей), т.к. они могут повышать артериальное давление;

■ с осторожностью следует выполнять повороты головы и туловища;

■ физические нагрузки необходимо проводить при оптимальной температуре, избегая перегрева.

* Аэробная физическая активность – вид продолжительной ритмической активности, вовлекающий большие группы мышц (ходьба, плавание, лыжи, танцы, езда на велосипеде).

** Нагрузка умеренной интенсивности повышает частоту сердечных сокращений, сопровождается ощущением тепла и легкой одышки, но позволяет при этом комфортно беседовать с другим человеком.