



Какой уровень нагрузки мне подходит?

Спросите вашего врача, какова максимально допустимая частота пульса для вас во время тренировки. Если вы чувствуете усталость в течение и после тренировок – это нормально. Однако, вы не должны при этом ощущать резкую слабость и головокружение.



Немедленно прекратите тренировку, если вы почувствовали:



Боль, давление, жжение в грудной клетке, левой руке или челюсти.



Резкую слабость, головокружение, потемнение в глазах.



Любые другие симптомы, вызывающие сильный дискомфорт.



Физические упражнения при сердечной недостаточности являются важной составной частью программы реабилитации. Они являются именно той частью программы лечения, которая в большой степени зависит от вашего желания, силы воли и уверенности в собственных силах. Расскажите вашим близким, как важны для вас тренировки, будет замечательно, если они поддержат вас морально, а еще лучше, если будут тренироваться вместе с вами!

Помните! Ваше сердце рассчитывает на вас! В ваших силах помочь ему стать сильнее!

Методическое пособие подготовлено по материалам:

1. Национальные рекомендации ОССН, РКО и РНМОТ по диагностике и лечению ХСН (четвертый пересмотр). Журнал Сердечная Недостаточность. 2013;14(7):379–472.
2. Piepoli M, Conraads V, Corrà U, Dickstein K, Francis D, Jaarsma T, McMurray J, Pieske B, Piotrowicz E, Schmid JP, Anker SD, Solal AC, Filippatos GS, Hoes AW, Gielen S, Giannuzzi P, Ponikowski PP. Exercise training in heart failure: from theory to practice. A consensus document of the Heart Failure Association and the European Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. Eur J Heart Fail 2011;13:347–357.
3. Conraads V, Deaton C, Piotrowicz E, Santaularia N, Tierney S, Piepoli M, et al. (2012) Adherence of heart failure patients to exercise: barriers and possible solutions: a position statement of the Study Group on Exercise Training in Heart Failure of the Heart Failure Association of the European Society of Cardiology. Eur J Heart Fail 14: 451–458.



ОБЩЕЕВРОПЕЙСКИЕ ДНИ ЗНАНИЙ
О СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ



Подготовлено «Рабочей группой
по образованию пациентов»



Почему мне нужно тренироваться?

Регулярные физические нагрузки при сердечной недостаточности дают много положительных эффектов:

- Укрепляют сердечную мышцу.
- Улучшают циркуляцию крови и позволяют утилизировать кислород крови более эффективно.
- Уменьшают симптоматику сердечной недостаточности.
- Повышают вашу выносливость, укрепляют мышечную и костную систему.
- Позволяют снизить уровень стресса, тревожности и борются с депрессией.
- Улучшают сон.

Какие упражнения рекомендованы при сердечной недостаточности?



Прежде всего, вам следует обсудить ваши физические возможности с лечащим врачом. Возможно, вам придется пройти какие-то дополнительные обследования. Уточните у вашего врача, есть ли возможность для прохождения программы кардиореабилитации в вашем городе. Если такой возможности нет, **обязательно** обсудите план занятий с вашим доктором.

Все упражнения можно разделить на несколько типов



1 УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (И РАЗМИНКА)

Включают медленное растягивание мышц и движения в суставах. Растяжка до и после тренировки помогает подготовить мышцы и предотвратить травмы и растяжения. Упражнения на гибкость могут включать растяжение, элементы китайской гимнастики (тай-чи) и йоги. Эти упражнения позволяют вам улучшить баланс, увеличить диапазон движений и сохранить ваши суставы гибкими.



2 КАРДИОТРЕНИРОВКИ (АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Должны стать основной частью вашей программы тренировок. Обычно это ходьба по беговой дорожке или занятия на велотренажере, быстрая ходьба. Этот тип упражнений укрепляет сердце и легкие, улучшает способность организма использовать кислород.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Обычно это упражнения на тренажерах или работа с гантелями. Такие упражнения следует делать под наблюдением инструктора.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ

Эти упражнения помогают разработать межреберные мышцы и мышцы диафрагмы. Они особенно полезны, если вы долго находились на постельном режиме.



Есть ли какие-то общие правила при планировании физических тренировок для всех, кто страдает сердечной недостаточностью?



Общие правила, которым вы должны неукоснительно следовать для того, чтобы занятия принесли пользу

Первое, и самое важное правило – вашу программу тренировок должен одобрить лечащий врач. Не начинайте тренироваться и не вводите новый вид нагрузок, не посоветовавшись с кардиологом, а также специалистом в области лечебной физкультуры, если возможно.



Важно!



Всегда перед началом занятий следует измерить частоту пульса и артериальное давление. Не приступайте к тренировкам, если у вас высокое артериальное давление, усилилась одышка, ваше сердце бьется чаще, чем обычно, или его ритм стал нерегулярным.



Следите за изменением веса.

Если произошел резкий набор веса (1–3 кг за последние 1–2 дня), это может говорить о задержке жидкости. Эта ситуация требует обсуждения с лечащим врачом.



Занятия на открытом воздухе проводятся только при комфортной температуре. На улице не должно быть слишком жарко, слишком холодно или влажно.



Если у вас был перерыв в упражнениях, начните с более низкого уровня нагрузки и повышайте интенсивность нагрузок постепенно.



Если вам назначили новый препарат, обсудите с врачом, как его назначение повлияет на переносимость физических нагрузок.