



Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ

Η έλλειψη σωματικής άσκησης είναι ένας από τους πιο συχνούς λόγους εμφάνισης καρδιοπαθειών. Αντίθετα, η αυξημένη σωματική δραστηριότητα αποτελεί ένα σημαντικό μέσο αντιμετώπισης του κινδύνου για εκδήλωση στεφανιαίας νόσου, καρδιακής ανεπάρκειας ή βαλβιδοπαθειών.

Οφέλη της συστηματικής άσκησης σε άτομα με καρδιοπάθειες

Η συστηματική άσκηση επιφέρει σημαντικά οφέλη σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο, καρδιακή ανεπάρκεια και βαλβιδοπάθειες.

Η συστηματική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μπορεί να βελτιώσει:

- τη λειτουργία της καρδιάς,
- την κυκλοφορία του αίματος,
- τη λειτουργία και την απόδοση των μυών του σώματος,
- την λειτουργία του μεταβολισμού και
- την ψυχολογική σας διάθεση,

με αποτέλεσμα να μειωθούν τα συμπτώματα της νόσου, αλλά και να έχετε περισσότερο ενέργεια, αντοχή και διάθεση για τις καθημερινές σας δραστηριότητες.



Μπορώ να ασκηθώ;

Τι θα πρέπει να κάνω πριν ξεκινήσω την άσκηση;

Εάν και η καρδιά σας έχει υποστεί βλάβη, δε θα πρέπει να αποφεύγετε τη σωματική δραστηριότητα.

Αντίθετα, θα πρέπει να συμμετέχετε σε πρόγραμμα αποκατάστασης, το οποίο θα σας βοηθήσει να επιστρέψετε σε ένα δραστήριο τρόπο ζωής. Ενημερώστε τον ιατρό σας για την επιθυμία σας να ασκηθείτε.

Ο ιατρός σας θα συστήσει τις απαραίτητες εξετάσεις, που πιθανά να χρειάζεστε να υποβληθείτε, πριν να ξεκινήσετε το πρόγραμμα άσκησης.



Προγράμματα άσκησης και αποκατάστασης για ασθενείς με καρδιοπάθειες

Ένα πρόγραμμα αποκατάστασης, μετά από καρδιαγγειακό επεισόδιο, είναι εξατομικευμένο και προσαρμοσμένο στις ανάγκες και τις προτιμήσεις του

Ενδονοσοκομειακή φάση

- Ο ασθενής αρχικά εκτελεί κινήσεις για την εξυπηρέτηση των βασικών του αναγκών και του παρέχεται ψυχολογική υποστήριξη.
- Στη συνέχεια, αφού αξιολογηθεί η λειτουργική του ικανότητα, ο ασθενής μαθαίνει τις φυσιολογικές αποκρίσεις της άσκησης και εκπαιδεύεται στην αναγνώριση των παθολογικών συμπτωμάτων (π.χ. σπασμό) κατά την άσκηση.

Πρώιμη φάση εκτός νοσοκομείου (3-6 μήνες μέχρι 1 έτος)

Ο ασθενής συμμετέχει σε πρόγραμμα αποκατάστασης εντός νοσοκομείου ή εξειδικευμένου κέντρου και παράλληλα εκτελεί και ήπιες μορφές άσκησης στο σπίτι.

Μακροχρόνιο πρόγραμμα αποκατάστασης, άσκησης & συντήρησης

- Ο ασθενής (ανάλογα με τη μορφή και τη σοβαρότητα της νόσου) συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης ατομικά ή ομαδικά.
- Ο ασθενής μπορεί να εκτελεί και ήπιες μορφές άσκησης, χωρίς τη συνεχή επίβλεψη ειδικού.

Ποιο είδος άσκησης είναι καλό για την πάθησή μου;

Αερόβια άσκηση

- Σε αρχικά στάδια, το περπάτημα αποτελεί ιδανική μορφή άσκησης.
- Στη συνέχεια, το ποδήλατο, το ήπιο τρέξιμο, με συνεχόμενη ή διαλειμματική μορφή, και η κολύμβηση θεωρούνται καλές μορφές άσκησης.
- Όταν και εάν η φυσική κατάσταση του ατόμου έχει βελτιωθεί, μπορούν να εκτελούνται δραστηριότητες, όπως ανέβασμα σε σκάλες, χορός ή πιο έντονες μορφές άσκησης.

Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης

- Αρχικά ασκήσεις με το βάρος του σώματος και αργότερα με αλτήρες ή ελαστικούς μύες.
- Εάν έχει προηγηθεί χειρουργική επέμβαση στο στήθος, θα πρέπει να ακολουθήσετε τις συμβουλές του ιατρού σας, πριν να ξεκινήσετε τις ασκήσεις με αντιστάσεις (ειδικά εάν πρόκειται για ασκήσεις του άνω μέρους του σώματος).

Ασκήσεις για βελτίωση της κινητικότητας

Ασκήσεις για βελτίωση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων - μυϊκές διατάσεις.

Πόση άσκηση είναι «αρκετή», ώστε να έχω οφέλη;

Οι διεθνείς Αθλητιατρικές και Καρδιολογικές εταιρείες συστήνουν ότι η συνολική δαπάνη ενέργειας από την άσκηση, πρέπει να είναι τουλάχιστον 1500 θερμίδες (kcal) ανά εβδομάδα, ώστε η άσκηση να συμβάλει θετικά στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Η άσκηση πρέπει να εκτελείται 3 φορές/εβδομάδα και προοδευτικά να αυξηθεί στις 5 φορές/εβδομάδα. Η διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να είναι 30 λεπτά την ημέρα ή εάν αυτό δεν είναι εφικτό, προτείνονται εναλλακτικά τρία 10-λεπτα ανά ημέρα.

Τι θα πρέπει να προσέξω όταν ασκούμαι;

- Αποφύγετε την άσκηση, σε εξωτερικό χώρο, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή ή χαμηλή.
- Μην ασκείστε όταν έχετε: α) υψηλή αρτηριακή πίεση, β) πυρετό, ή γ) δύσπνοια, πόνο στο στήθος, ναυτία, ζάλη.
- Η ένταση της άσκησης που θα ακολουθήσετε θα πρέπει να επιτρέπει την ομιλία κατά τη διάρκεια της άσκησης. Έντονο λαχάνισμα την ώρα της άσκησης πιθανά υποδηλώνει ότι πρέπει να μειώσετε την ένταση της άσκησης.
- Προσοχή στο «κράτημα» της αναπνοής κατά την άσκηση, ειδικά όταν εκτελούνται ασκήσεις με βάρη. Ζητήστε από το γυμναστή σας να σας δείξει το σωστό τρόπο αναπνοής, κατά την εκτέλεση των ασκήσεων, ώστε να αποφευχθεί η απότομη αύξηση των καρδιακών σφυγμών και της αρτηριακής πίεσης.
- Η άσκηση θα πρέπει να διακοπεί άμεσα, εάν η συστολική σας πίεση είναι ≥ 220 mmHg ή η διαστολική ≥ 110 mmHg.
- Η άσκηση θα πρέπει να ξεκινά με προθέρμανση (περίπου 5-10 λεπτά). Στο τέλος της άσκησης θα πρέπει να υπάρχει ανάληψη (περίπου 5-10 λεπτά), ώστε να υπάρξει σταδιακή πτώση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης.

Αυτή η ανόρθωση έχει παραχθεί για τις ανάγκες του έργου, επικοινωνιακή ενέργεια, και αντιπροσωπεύει τις απόψεις των συντακτών του. Οι απόψεις αυτές δεν έχουν υιοθετηθεί ή εγκριθεί με οποιοδήποτε τρόπο από την Ειδική Υπηρεσία του τομέα Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως θέσεις του Υπουργείου ή της Επιτροπής. Η Ειδική Υπηρεσία δεν εγγυάται την ακρίβεια των στοιχείων που περιλαμβάνονται στο παρόν φυλλάδιο, ούτε αποδέχεται την ευθύνη για οποιοδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.

