

ПАМЯТКА К ЗАНЯТИЮ ШКОЛЫ ХСН.

ТЕМА 6. РЕЖИМ, ОТДЫХ, ХОББИ И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

КОГДА НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ПЕРЕД ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ?

- Если вы собираетесь начать более интенсивную программу упражнений (по сравнению с теми нагрузками, которые у вас были ранее), чтобы стать более физически выносливым!
- Если у вас усиливаются симптомы сердечной недостаточности на фоне физических нагрузок!
- Если у вас или вашего врача/медицинской сестры есть какие-либо сомнения относительно ваших способностей выполнять физические нагрузки.
- Если вы действительно не в удовлетворительной физической форме.
- Если вы обычно имеете такие симптомы как одышка или усталость даже когда вы выполняете небольшую работу по дому или в состоянии покоя.

ГДЕ И КОГДА ЗАНИМАТЬСЯ?

Прогулка на улице на свежем воздухе, когда погода приятна, является оптимальным вариантом. **Помните! Занятия на открытом воздухе проводятся только при комфортной температуре.**

ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ!

- Всегда перед началом занятий следует измерить частоту пульса и артериальное давление.
- Не приступайте к тренировкам, если у вас высокое АД (систолическое АД выше 160 мм рт. ст.), усилилась одышка, ваше сердце бьётся чаще, чем обычно, или его ритм стал нерегулярным.
- Следите за изменением веса. Изменение (1-3 кг за последние 1-2 дня) - требует обсуждения с лечащим врачом, не проводите тренировки в этот день.
- При длительном перерыве в тренировках нужно начинать с более низкого уровня нагрузки и повышать интенсивность нагрузок постепенно.

Целью для большинства людей с сердечной недостаточностью является как минимум 30 минут активности в ежедневно.

ПРАВИЛО: РАЗОГРЕВ И ОХЛАЖДЕНИЕ.

Важно потратить несколько минут, чтобы разогреться и охладиться до и после каждой тренировки, чтобы избежать травм и стресса для вашего сердца. Проведите 5 минут, **разогреваясь**, прежде чем начать программу занятий или упражнений. Если вы собираетесь идти, ходите медленно первые 5 минут. Упражнения на растяжку так же подойдут! Лучший способ **охладиться** – это медленно уменьшить интенсивность нагрузки. Никогда не прекращайте заниматься внезапно!

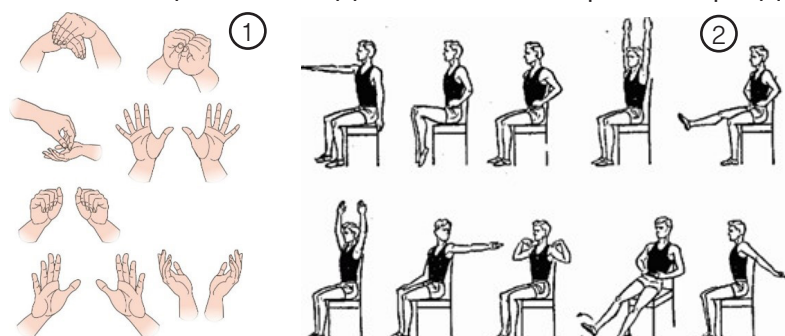
ВАЖНО! Во время активности следите за признаками перенапряжения, которые могут быть вызваны состоянием вашего сердца. **Если любой из этих симптомов появляется во время нагрузки, то замедлите активность. Если симптомы не проходят, то остановите нагрузку, свяжитесь с врачом или вызовите скорую помощь!**

ПРИЗНАКИ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ ВКЛЮЧАЮТ:

- Одышка, которая мешает вам говорить.
- Одышка, которая не проходит, когда вы уменьшаете или останавливаете физическую активность.
- Головокружение или лёгкое головокружение.
- Боль в груди или стеснение в груди. Боль в руках, плечах, шее или челюсти.
- Нерегулярный сердечный ритм (пульс).
- Необычная или выраженная усталость.
- Сильный обильный пот.
- Тошнота, рвота.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК СОСТОИТ ИЗ 4-Х ФАЗ:

вдох медленно в течение 4-5 секунд, задержки дыхания на высоте вдоха на 2–3 секунды и последующего выдоха в течение 4-5 секунд, с последующей обязательной паузой в виде спокойного дыхания. После чего весь цикл повторяется ещё 3 раза. Начинать надо с продолжительности занятия 5 минут в день, постепенно увеличивая до 20–30 минут в день, 3–5 дней в неделю. Можно заниматься в несколько подходов, например по 10 минут 3 раза в день. Вы можете заниматься без оборудования, однако специальный дыхательный тренажёр сделает тренировку более эффективной.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РУК И ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ – РИСУНОК 1 И 2.

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



УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (И РАЗМИНКА) – РИСУНОК 3 И 4.

Включают медленное растягивание мышц и движения в суставах. Растяжка до и после тренировки помогает подготовить мышцы и предотвратить травмы и растяжения.

Литература:

1. Информация для пациентов с сердечной недостаточностью [Электронный ресурс]. URL: <https://www.heartfailurematters.org/ru> (дата посещения 11.07.2024)
2. HFSA Patient Education: Exercise and Activity with Heart Failure [Электронный ресурс]. URL: <https://hfsa.org/hfsa-patient-education-exercise-and-activity-heart-failure> (дата посещения 16.07.2024)
3. Арутюнов Г.П., Колесникова Е.А., Беграмбекова Ю.Л., Орлова Я.А., Рылова А.К., Аронов Д.М. и др. Рекомендации по назначению физических тренировок пациентам с хронической сердечной недостаточностью. Журнал Сердечная Недостаточность. 2017;18 (1):41–66. DOI: 10.18087/rhfj.2017.1.2339