



Физическая активность после инфаркта миокарда



После инфаркта миокарда обязательно нужно выполнять обычные бытовые нагрузки по самообслуживанию, делать посильную работу по дому, включать ежедневную дозированную ходьбу и подъем по лестнице, выбрав комфортный ритм, выполнять комплекс лечебной гимнастики и тренировки на тренажерах.



Человек, перенесший инфаркт миокарда должен быть физически активным в пределах своих возможностей, тщательно дозируя физические нагрузки и контролируя функциональное состояние сердечно - сосудистой системы. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы у больных после инфаркта миокарда можно использовать Канадскую классификацию стабильной стенокардии.

Канадская классификация стабильной стенокардии:

I класс. Больные хорошо переносят обычные физические нагрузки. Приступы стенокардии возникают только при нагрузках высокой интенсивности.

II класс. Небольшие ограничения физической активности. Приступы стенокардии возникают при ходьбе по ровному месту на расстояние более чем 500 м и при подъеме более, чем на 1 этаж.

III класс. Выраженное ограничение физической активности. Приступы возникают при ходьбе в нормальном темпе по ровному месту на расстояние от 100 до 500 м, при подъеме на 1 этаж.

IV класс. Стенокардия возникает при небольших физических нагрузках, при ходьбе по ровному месту на расстояние менее 100 м. Периодически стенокардия возникает и в покое во время сна, особенно при повышении артериального давления и после еды.

**Рекомендуемая физическая активность
в зависимости от функционального класса**

Классы	Физические нагрузки	Домашняя работа	Работа на даче
I	Бег. Ходьба в самом быстром темпе. Подъем по лестнице — до пятого и выше этажей. Подъем тяжестей до 15-16 кг. Лечебная гимнастика в тренирующем режиме до 40 минут. Кратковременное до 20 мин участие в спортивных играх (волейбол, настольный теннис, бадминтон), плавание, ходьба на лыжах, кратковременные пробежки до 1-2 минут в среднем темпе.	Достаточно большой выбор возможностей выполнять различные виды домашних работ. Кратковременно и с осторожностью: А) Пиление. Б). Мытье отвесных поверхностей в неудобном положении. В) Стирка в неудобном положении.	Кратковременно и с небольшой интенсивностью можно заниматься: А) Рыллением почвы. Б)Копанием ям и грядок. В) Посадкой деревьев. Г) Носить различные грузы вручную весом до 8-10 кг, на тачке - до 15 кг. Д) Поливать растения шлангом или лейкой. Е)Сажать кусты. Ж)Собирать урожай.
II	Бег должен быть кратковременным и	Не разрешается: А) Работа ручной дре-	Кратковременно и с небольшой ин-

	<p>неинтенсивным. Допускается ходьба всех темпов, включая и быстрый темп. Подъем по лестнице ограничен до 5-го этажа. Ношение тяжестей весом до 8-10 кг, желательно с равномерным распределением тяжести на обе руки.</p> <p>Лечебная гимнастика в щадяще-тренирующем режиме до 30 минут. Участие в специальных группах длительных физических тренировок с элементами спортивных игр, тренировки на велоэргометре. Кратковременное до 2 минут участие в спортивных играх. Плавание под контролем, ходьба на лыжах дозированной, кратковременные пробежки до 1-2 мин в умеренном темпе.</p>	<p>лю в неудобной позе. Б) Пиление. В) Мытье отвесных поверхностей в неудобной позе. Г). Стирка в неудобной позе.</p>	<p>тенсивностью можно заниматься:</p> <p>А) Рыхлением почвы. Б)Копанием ям и грядок. В)Посадкой деревьев. Г) Носить различные грузы вручную, весом до 8–10 кг; на тачке — до 15 кг. Д) Работы по поливу растений шлангом или лейкой. Е) Посадка кустов. Ж) Сбор урожая.</p>
<p>III</p>	<p>Ходьба допускается только в индивидуально переносимом темпе: А) Ограничено до 100–120</p>	<p>Можно заниматься мытьем посуды, протиранием пыли.</p>	<p>Осторожно и в медленном темпе разрешается: А) Перенос малых грузов- вручную -</p>

	шаг/мин. Б) Без ограничений до 80–90. В) Подъем по лестнице на 2–3-й этажи. Г). Ношение тяжестей — до 3 кг. Лечебная гимнастика в щадяще-тренирующем режиме до 20 минут. Спортивные игры, бег, плавание противопоказаны.		до 3 кг, тачкой - до 6–7кг. Б) Полив растений лейкой или шлангом. В) Снятие плодов с деревьев и кустарников.
IV	Медленная ходьба с периодическими остановками. Индивидуальная лечебная гимнастика в щадящем режиме. Спортивные игры, бег, плавание противопоказаны.	Можно заниматься мытьем посуды, протиранием пыли, но с ограничениями.	Не рекомендуется

Допустимый объем физической активности в зависимости от функционального класса

I класс - переносимость физических нагрузок высокая, быстрое восстановление.

II класс - переносимость физических нагрузок средняя.

III класс - переносимость физических нагрузок низкая, большое увеличение пульса, длительное восстановление.

Расширять двигательную активность больного на любом сроке после инфаркта миокарда можно только с обязательным учетом:

- ❖ Обширности инфаркта.
- ❖ Тяжести течения, динамики заболевания.
- ❖ Возраста, пола.
- ❖ Двигательной активности в прошлом.
- ❖ Чем продолжительнее ограничивалось движение больного, тем медленнее должно происходить расширение двигательного режима.

Показателями адекватности (правильной) реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку являются:

- ❖ учащение пульса на высоте нагрузки и в период восстановления (в течение 3 мин) на 20 уд/мин;
- ❖ учащение дыхания на 6-8 в 1 мин;
- ❖ повышение систолического (верхнего) артериального давления на 20-30 мм рт.ст., а диастолического (нижнего) на 10 мм рт.ст.

Превышение этих показателей свидетельствует о нагрузке, которая превышает физические возможности организма.

В конце 6-7 недели от начала инфаркта миокарда физические тренировки должны доводить число сердечных сокращений (ЧСС) до 100 - 120 уд/мин, при этом не должно появляться болей, выраженной одышки, сильного сердцебиения, перебоев в работе сердца.

Частота пульса во время упражнения должна быть на 10 -20 ударов в мин. меньше того уровня, при котором возникают боль, одышка, слабость или сердцебиение.

Нельзя выполнять упражнения

- ❖ после еды,
- ❖ приема душа или ванны,
- ❖ непосредственно перед сном.



Все нагрузки подбираются строго индивидуально, они должны быть приятными, не напрягать и не переутомлять больного, или тем более, не вызывать приступ стенокардии. После нагрузки организм должен полностью

восстановиться.

Советы больным после инфаркта по выполнению физических упражнений:

- ❖ Тренировки должны быть регулярными.
- ❖ Старайтесь выполнять физические упражнения в одно и то же время.



- ❖ Избегайте высокоинтенсивных нагрузок с сопротивлением (например, поднятие тяжестей).
- ❖ В теплое время года нужно максимально пребывать на свежем воздухе.

хе.

- ❖ В сырую, холодную и ветреную погоду нельзя выполнять упражнения на улице.
- ❖ Нельзя тренироваться в морозную и ветреную погоду.
- ❖ Ходьба - идеальный вид физической активности, отведите 10 минут от обеденного



перерыва на прогулку; старайтесь ходить пешком по лестнице вместо лифта.

- ❖ Избегайте ходьбу против ветра в сырую и морозную погоду. Это может спровоцировать приступ стенокардии.
- ❖ Важно знать свою реакцию на погодные факторы.
- ❖ Нельзя заниматься физическими упражнениями, если самочувствие не очень хорошее или чувствуется необычная усталость.
- ❖ Простуду или недомогание необходимо вылечить, прежде чем возобновить привычные нагрузки.
- ❖ Какую бы физическую активность Вы бы не выбрали (ходьба, плавание, гимнастика, работа в саду), в течение



10 минут следует наращивать интенсивность, при завершении занятий постепенно в течение 5-8 минут снижать ее, чтобы добиться постепенного

замедления частоты сердечных сокращений. Ставьте перед собой реальные цели, не беспокойтесь, если пропустили 1 день, просто начните в другой день с того же уровня интенсивности, на котором остановились.



- ❖ Старайтесь не сидеть неподвижно более 30 минут.
- ❖ Первостепенное значение при выполнении физических упражнений имеет самоконтроль.

