



Физические упражнения после инфаркта миокарда



Восстановление после инфаркта миокарда начинается в больнице, а продолжается - всю оставшуюся жизнь. Нужно попытаться вернуться к прежней жизни, преодолевая трудности, не отступая ни на шаг. Необходимо осмыслить и бороться с причинами, которые привели к инфаркту. Восстанавливать пошатнувшееся здоровье необходимо еще и потому, что после инфаркта организм уже работает не так, как прежде: могут быть осложнения, а долгое пребывание на больничной койке приводит к еще большему ослаблению организма. Начинают выполнять комплексы упражнений на стационарном этапе и продолжают на послебольничном этапе реабилитации.

Утренняя лечебная гимнастика проводится ежедневно, 1 раз в день через 1,5 часа после еды. Упражнения выполняют в медленном темпе для крупных мышц и средний – для мелких мышечных групп. Длительность выполнения утренней гимнастики – от 10-15 минут до 30 минут.

Приведенный комплекс утренней зарядки больной с инфарктом миокарда может выполнять дома после выписки из стационара. Часть упражнений выполняется лежа в постели, затем – сидя на стуле, и стоя. При возникновении неприятных ощущений в сердце упражнения необходимо прекратить.

Комплекс упражнений

1. Упражнения, выполняемые в положении лежа



1 – И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ладони вниз, ноги прямые. Повернуть ладони вверх, стопы кнаружи - вдох, повернуть ладони вниз, стопы вернуть в исходное положение – выдох.

2 - И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги врозь. Согнуть руки в локтях и развести локти в стороны, скользя руками по постели - вдох, возврат к исходному положению – выдох.

3 - И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги врозь. Одновременное сгибание рук в локтях и стоп - вдох, переход в исходное положение – выдох.

4 - И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые. Поочередное для левой и правой ног сгибание в колене - вдох, выпрямление - выдох, покачивание колен вправо и влево.

5 - И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые. Выпрямленные руки поднять вверх, сжать пальцы кистей в кулак - вдох, опуская руки, расслабить плечи, кисти – выдох.

6 - И.п. – лежа на спине. Поочередно для каждой ноги сгибание в колене с прижатием руками бедра к туловищу - вдох, выпрямление ноги – выдох.

7 - И.п. – лежа на спине, ладони на животе, ноги согнуты. На счет 1-4 - глубокий вдох, живот приподнять, на счет 5-8 - глубокий выдох, живот опустить.

II. Упражнения, выполняемые в положении сидя на стуле



8 - И.п. – сидя на стуле, руки опущены. Приподнять руки до пояса, отставив локти в сторону, несколько прогнуться назад -

вдох, опустить руки – выдох.

9 - И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. Перекат стоп с пятки на носок и обратно (дыхание произвольное).

10 - И.п. – сидя на стуле, кисти рук на бедрах. Поднять кисти к плечам и совершать круговые движения локтями в переменном направлении (локти вверх - вдох, локти вниз - выдох).

11 - И.п. – сидя на стуле, кисти рук на бедрах. На счет 1 развести руки в стороны - вдох, на счет 2 руками подтянуть правое колено к груди - выдох, на счет 3-4 принять исходное положение; то же с левой ногой.

12 - И.п. – сидя на стуле, кисти на задних ножках стула. Наклон влево, левая рука скользит по ножке стула вниз, правая - по его спинке вверх - выдох, принять исходное положение - вдох; то же - в другую



сторону.

13 - И.п. – сидя на стуле, кисти рук на коленях. Развести руки в стороны - вдох, принять исходное положение - выдох.



14 - И.п. – сидя на стуле. Держась руками за сиденье стула, приподнять таз - вдох, пересечь на край стула вправо - выдох; то же влево.

15 - И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. Поднять руки вверх - вдох, через стороны опустить руки в исходное положение, наклоняясь вперед, - выдох.

III. Упражнения, выполняемые в положении стоя



16 - И.п. – стоя, держась за спинку стула. Отвести левую ногу назад - вдох, вернуться в исходное положение - выдох; то же с правой ногой.

17 - И.п. – стоя, держась за спинку стула. Отвести левую руку и ногу в сторону - вдох, принять исходное положение - выдох; то же с отведением правых конечностей.

18 - И.п. – стоя, держась за спинку стула. Отвести левую руку и ногу в сторону - вдох, принять исходное положение - выдох; то же с отведением правых конечностей.

19 - И.п. – стоя. Поставить левую ногу на сиденье стула, руки разности в стороны - вдох, принять положение стоя, ноги вместе - выдох; то же с правой ногой.

20 - И.п. – стоя, держась за спинку стула. Полуприсесть и развести колени в стороны - выдох, подняться – вдох.

21 - И.п. – стоя, держась за спинку стула. Наклониться вперед на 45° - выдох, выпрямиться – вдох.

22 - И.п. – стоя. На счет 1 левую руку положить на пояс, на счет 2 то же самое сделать с правой рукой, на счет 3 опустить левую руку, на счет 4 - правую руку (при поднятии рук - вдох, при опускании - выдох).

Данные упражнения нужны больному, чтобы: 1. Стимулировать кровообращение в сердце. 2. Умеренно активизировать дыхание. 3. Улучшить психоэмоциональное состояние больного. 4. Провести профилактику осложнений со стороны сердца, сосудов, и других органов и систем организма.