



Советы по организации физической активности после инфаркта миокарда



1. Посоветуйтесь с лечащим врачом относительно безопасных для Вас видов физической активности и их интенсивности.
2. Не занимайтесь физическими упражнениями (трудом) на холоде, не начинайте занятия после еды, так как это является дополнительной нагрузкой на сердце.
3. Избегайте работы на жаре, под солнцем, вниз головой.
4. Избегайте высокоинтенсивных нагрузок с сопротивлением и поднятием тяжестей.
5. Больным, перенесшим инфаркт миокарда, **противопоказаны** скоростной бег, силовые упражнения и поднятие тяжестей (для мужчин — свыше 10—15 кг, для женщин — свыше 3—5 кг).
6. Увеличение физической нагрузки должно быть постепенным, только после полной адаптации и хорошей переносимости к предыдущему уровню физической активности.
7. Выполняйте физические упражнения в умеренном темпе, с перерывами на отдых, а работу не спеша, с перерывами каждые 20—30 минут. Делайте столько, сколько получается (при контроле за своим состоянием здоровья), а не сколько хотите.
8. Выбирайте те виды физической активности, которые доставляют вам удовольствие.
9. Нагрузка не должна приводить к развитию приступа стенокардии или сильной одышки и сердцебиения. При физической нагрузке допустима только легкая одышка.
10. Внимательно прислушивайтесь к своему самочувствию и сразу же прекратите физическую нагрузку, если почувствуете:
 - ✚ усталость,
 - ✚ слабость,
 - ✚ боль в груди,
 - ✚ пульсирующие головные боли,
 - ✚ тяжесть в затылке,
 - ✚ мелькание мушек перед глазами,
 - ✚ шум в ушах,
 - ✚ подташнивание.
11. Регулярно исследуйте функциональные возможности своего организма с помощью врача. Трезво оценивайте свои возможности, не выходите за рамки того, что соответствует вашему состоянию здоровья.

