

ПАМЯТКА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИЙ НА СЕРДЦЕ

Оцените ваше состояние на данный момент: ЧСС не выше 90 уд. в мин., самочувствие.

Двигательный режим свободный. Длительность занятия 15-20-30 мин. Ходьба по ровному месту дозируется расстоянием (метрами, количеством шагов), темпом, количеством остановок для отдыха, длительностью занятия (временем в минутах). Все физические упражнения выполняются в медленном, среднем темпе чередуясь с дыхательными. При выполнении всех упражнений: вдох всегда следует делать носом, выдох – ч/з рот. Необходимо соблюдать постепенность и последовательность в увеличении нагрузки. Если при выполнении нагрузки у вас возникли неприятные ощущения, следует остановиться и выполнить диафрагмальное дыхание в течение 1-2 мин., а затем продолжить занятия. В течение 1,5 - 2 мес. (средние сроки формирования костной мозоли) ограничены махи руками, ассиметричные движения туловища и верхних конечностей. При наличии разреза на ноге (при аортокоронарном шунтировании) следует носить компрессионный трикотаж 2-3 мес., одевая его утром лёжа и снимая на ночь.

Утренняя гигиеническая гимнастика - комплекс выполняется в хорошо проветренном помещении, до завтрака. После гимнастики – отдых 2-3 мин, контроль ЧСС и АД, обтирание - температура воды 25 - 30 градусов.

Комплекс общеукрепляющей гимнастики проводится не ранее чем через 1,5 - 2 часа после завтрака или за 1,5 - 2 часа до обеда или ужина, избегая упражнений с натуживанием и на мышцы верхнего пресса.

Дозированная ходьба: в среднем темпе с последующим увеличением скорости и дистанции по самочувствию (скорость 80 - 100 шагов в минуту, с ускорениями в первой половине пути, но не более 20 шагов в минуту), под контролем пульса, АД, ЧСС. Не задерживая дыхание. При подъеме по лестнице: 1 ступенька за 2 секунды и так 4 - 5 этажей, не задерживая дыхание. Ходьба: 1 - 4 неделя: 1,6 км за 20 минут; через месяц: это же расстояние – за 15 минут; через 2 месяца: 2,4 км за 23 мин; ч/з 3 месяца: 3,2 км за 31 мин.; ч/з 4 месяца: 3,2 км за 30 мин.; ч/з 5 месяцев: 4 км за 38 - 39 мин.; ч/з 6 месяцев: 4 км за 36 мин.

Прогулочная ходьба: в свободном режиме, в самопроизвольном темпе до 4 км/день. Через 5-7 мин после тренировки пульс и ЧДД должны иметь исходные значения.

Высчитайте свой тренировочный пульс (верхнюю границу пульса при выполнении физических упражнений) по формуле:

$$\text{Тренировочный пульс} = \text{пульс в покое} + (0,6 * \text{резерв сердца})$$
$$(\text{резерв сердца} = 190 - \text{возраст (в годах)} - \text{пульс в покое})$$

Показатели адекватной нагрузки: увеличение пульса после нагрузки в первые 3 минуты не более чем на 20 уд. в минуту, увеличение систолического артериального давления (первая цифра на электронном тонометре) – не более 20 - 40 мм рт. ст. от исходного уровня в покое.

Плавание – по желанию и имея ранее занятия по закаливанию (обтирания, ночные сны в прохладе, регулярные прогулки вечером, контрастные души).

Расслабляющий массаж шейно-воротниковой зоны на отток №10 или массаж мышц спины расширенный до № 15, под контролем АД.

Занятия с весом (подъем тяжести 3-5 кг). Если упражнения с гантелями, вес не более 0,5 кг.

Аутогенные тренировки (борьба со стрессом), соблюдение питьевого режима, режима труда и отдыха (в течении дня, длительность и непрерывность ночного сна).