

Pohybový režim a cvičení nemocných se srdeční nedostatečností

V posledních desetiletích výrazně stoupá počet starších osob s chronickými srdečními potížemi. Vhodný pohybový režim u těchto nemocných může zlepšit kvalitu jejich života a omezit vznik dalších komplikací. Srdeční slabost se projevuje nejen sníženou čerpací schopností srdce, ale i mnoha změnami na ostatních orgánech a ve svalech.

Hlavním cílem cvičení nemocných se srdeční nedostatečností (slabostí) je zlepšení pracovní funkce ve svalech končetin.

Vzhledem k nedostatečné schopnosti srdce uspokojit všechny metabolické požadavky tkání a přizpůsobit se přerozdělování krve, ke kterému dochází v průběhu práce, musí být intenzita cvičení poměrně velmi nízká. Cvičení musí být zaměřeno na individuální potřeby nemocných. Dále se cvičenci a účastníci programu naučí zvládat většinu aktivit denního života tak, aby byla snížena frekvence a intenzita nepříjemných pocitů, zadýchávání nebo jiných obtíží. U starších osob je zpočátku možno provádět cvičení jen vsedě a využívat lehké cvičební náčiní (např. asi 60 - 80 cm dlouhou tyč s hladkým povrchem). Postupně je možno zapojovat další svalové skupiny a cvičit vstoje.

CVIČENÍ HORNÍCH A DOLNÍCH KONČETIN S TYČÍ



Pohyb tyče ze strany na stranu

s natažením lokte

VÝCHOZÍ POLOHA: vzpřímený sed, pro stabilizaci trupu kolena od sebe v šíři pánve

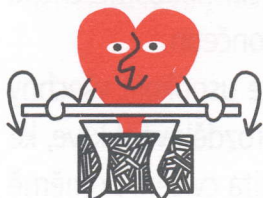
PROVEDENÍ: viz obrázek



Rotace

VÝCHOZÍ POLOHA: vzpřímený sed

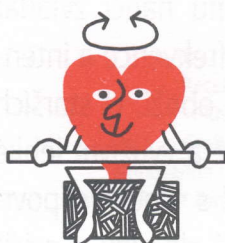
PROVEDENÍ: střídavé přetáčení trupu vůči kolenům



Kroužky

VÝCHOZÍ POLOHA: sed, úchop tyče nadhmatem

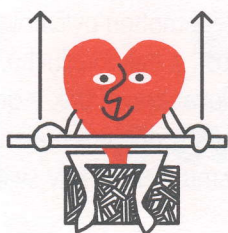
PROVEDENÍ: plynulé kroužky vpřed, vzad



Rotace trupu

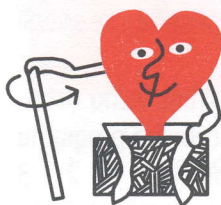
VÝCHOZÍ POLOHA: sed, pánev a kolena zůstávají nehybné

PROVEDENÍ: otáčení trupu střídavě vpravo, vlevo



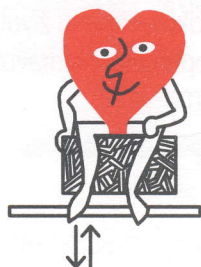
Vzpažení

VÝCHOZÍ POLOHA: vsedě, široký úchop tyče nadhmatem
PROVEDENÍ: vzpažení do natažených loktů



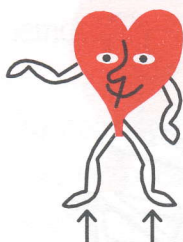
Kroužení tyče

VÝCHOZÍ POLOHA: vsedě, opora tyče o podložku
PROVEDENÍ: plynulé kroužení tyče, střídáme horní končetiny



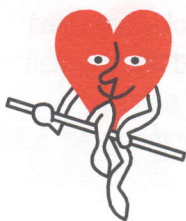
Cvičení na plošky nohou

VÝCHOZÍ POLOHA: vsedě
PROVEDENÍ: válení tyče po podložce ploškou nohy, střídát obě strany



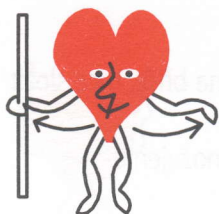
Výpony na špičky

VÝCHOZÍ POLOHA: vzpřímený stoj
PROVEDENÍ: výstupy na špičky do mírné únavy lýtkových svalů



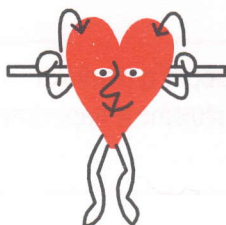
Podvlékání tyče

VÝCHOZÍ POLOHA: vzpřímený stoj
PROVEDENÍ: podvlékání tyče střídavě
pod dolními končetinami



Přenášení tyče

VÝCHOZÍ POLOHA: mírný stoj rozkročný, upažení
horních končetin
PROVEDENÍ: z upažených rukou, přenos tyče
z jedné strany na druhou



Přenos tyče vzad

VÝCHOZÍ POLOHA: široký úchop tyče nadhmatem,
postavení tyče před hrudníkem
PROVEDENÍ: přenos tyče na lopatky, lokty tlačit
od sebe

Jestliže při cvičení nedochází ke zdravotním komplikacím, je nejvhodnější provádět základní sestavu každý den. Využijeme-li cviků, jejichž provedení trvá pouze několik minut, je třeba program opakovat častěji, minimálně 3x denně, nejlépe však 5x denně. Pokud jsou účastníci schopni provádět delší cvičební programy v rozsahu desítek minut, stačí provádět rozšířený program 1x denně.

Při cvičení u srdeční nedostatečnosti doporučujeme takové sestavy cviků, které zvyšují přizpůsobení svalů končetin na zatížení, a tím snižují riziko jednorázového přetížení. Cvičení má většinou charakter protahovacích a relaxačních cviků. Program vychází z jednoduchých pohybových řetězců malých svalových skupin. Doporučuje se dodržovat pomalé tempo a opakovat série cviků po kratší přestávce.