

TELESNA VADBA ZA SRČNO-ŽILNE BOLNIKE

Telesna vadba je načrtovana in strukturirana oblika telesne dejavnosti s ciljem izboljšati delovanje srca in dihal ter splošno zdravje. Telesna vadba je ključna sestavina rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov, ki jo močno priporočajo strokovna združenja, saj zmanjšuje pojavnost srčno-žilnih zapletov, umrljivost, število ponovnih hospitalizacij ter izboljša kakovost življenja srčno-žilne bolezni.

Načini telesne vadbe

Najbolj raziskani pristopi v kardiološki rehabilitaciji so klasični principi kontinuirane aerobne vadbe majhne do zmerne intenzitete ali intervalni trening, ki temelji na vadbi visoke intenzitete. V Sloveniji se v srčni rehabilitaciji uveljavlja tudi inovativni pristop, ki temelji na usklajevanju gibanja s sinhroniziranimi vzorci dihanja, kar zmanjšuje fizični stres in hkrati izboljša učinkovitost delovanja srca in dihal. Tovrstni pristop imenujemo sinhronizirana kardiorespiratorna rehabilitacija (SKR) in je osnova programa G-I-O – integrirane metode telesne vadbe, ki temelji na fiziološko oblikovanih vzorcih gibanja, usklajenih z dihanjem. Skrbno izpeljani vzorci gibanja izključujejo nenadne, nenadzorovane spremembe položaja telesa, kar zmanjša tveganje za zaplete ter možnost neugodnih hemodinamskih odzivov.

Splošna priporočila

Že dolgo je znano, da je telesna vadba zelo koristna, saj sta brez nje zdravje in kakovost življenja okrnjena. Pomembno je razmerje med koristnimi učinki in varnostjo telesne vadbe. Ideja »več vadbe je bolje« pri srčno-žilnih bolnikih ne velja. Lažja zadihanost, ki ni neprijetna, je razumljiva spremljevalka telesne dejavnosti. Huda zadihanost s hropenjem ali težave, ki trajajo dlje kot pet minut po prenehanju dejavnosti, pa so znak prekomerne obremenitve. Poleg hude zadihanosti, ki preprečuje pogovor, sta znaka pretirane obremenitve tudi šibkost in siljenje na bruhanje. V teh primerih je potrebno zmanjšati intenzivnost treninga. V rehabilitaciji srčno-žilnih bolnikov upoštevamo princip FITT (ang. Frequency, Intensity, Time and Type). Srčno-žilnim bolnikom svetujemo, da predno začnejo s telesno vadbo, opravijo obremenitveno testiranje.

Tabela 1: Priporočila za izvajane telesne vadbe srčno žilnih bolnikov v vseživljenjski rehabilitaciji

F	pogostost	najmanj 3-krat tedensko, skupno 150 minut na teden
I	intenzivnost	zmerna, okoli 70 % maksimalne srčne frekvence na obremenitvenem testiranju oz. 70 % maksimalne porabe kisika oz. bolnik se med vadbo lahko pogovarja
T	trajanje	30-60 minut trajajoča vadbena enota
T	vrsta	vadba, ki omogoča nemoteno preskrbo telesa s kisikom (aerobna vadba), ter dopolnilne vaje za gibljivost, koordinacijo, ravnotežje in moč*

*Vadba za moč pri srčno-žilnih bolnikih zahteva posebno pozornost in pravilno usklajenost gibanja z dihanjem, pri čemer je pomembno, da se dihanja ne zadržuje.

Primeri iz prakse

Primerni so hoja, kolesarjenje, nordijska hoja ter druge vrste aerobne vadbe, ki so posamezniku všeč in so zanj varne. Vadbo prilagajamo glede na zdravstveno stanje in starost. Srčno-žilni bolniki imajo lahko pridružene aterosklerotične bolezni, kot je periferna arterijska bolezen. Pri teh bolnikih se svetuje hoja vsak dan, ob bolečini naj se bolnik ustavi in počaka, da bolečina mine, nato s hojo nadaljuje.

V vseživljenjski rehabilitaciji v Koronarnem klubu Ljubljana pri izvajanju telesne vadbe srčno-žilnih bolnikov pozornost usmerjamo v izboljšanje koordinacije gibanja z dihanjem. Izvajamo model aerobno-dinamične vadbe, ki med seboj povezuje elemente G-I-O, elemente za krepitev moči z uporabo prostih uteži mase do 1 kg ter elemente za gibljivost hrbtenice in sklepov. V zaključnem delu uvajamo elemente ravnotežja in koordinacije. Prednost celovitega modela je krepitev srca in žilja z zmanjšanjem neugodnih stranskih učinkov vadbe, kot so bolečine v sklepih, motnje srčnega ritma, vrtoglavica in izčrpanost.

Telesna vadba je temelj vseživljenjske rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov in naj postane pomemben del življenja. S primernim izborom, notranjo motivacijo in rednim izvajanjem bomo učinke telesne vadbe lahko uživali še dolgo v starost.

Avtor članka: Petra Simpson Grom