

توصیه های ورزشی برای بیماران قلبی پس از ترخیص از بیمارستان

مهمترین فرم ورزش برای شما پیاده روی است چون سبب افزایش گردش خون در سراسر بدن و عضله قلب میشود . انجام ورزش بطرز صحیح به بهبود وسلامتی شما کمک خواهد کرد درمورد ورزشهایی که برای شما مناسب است از پزشك یا فیزیوتراپیست خود سوال بفرمایید
پیاده روی روزانه کوتاه مدت در سطح صاف و بدون شیب را انجام دهید و د ر فواصل زمانی استراحت کنید
در روزهای اول بعد از عمل به همراه فرد دیگری پیاده روی کنید
از کفش و لباس مناسب پیاده روی استفاده کنید
در هوای خیلی سرد و خیلی گرم از منزل خارج نشوید و در فضای بسته پیاده روی کنید
موقع ایستادن و راه رفتن باید کمر و سینه خود را صاف و مستقیم نگه دارید و نباید حالت قوز کرده داشته باشید
اگر احساس خستگی تنگی نفس سرگیجه یا ناراحتی در قفسه سینه کردید ورزش خود را قطع کنید و اگر علائم قطع نشد با دکتر خود تماس بگیرید
مطمئن شوید که ورزش برای شما خیلی سخت نیست
سرعت گام برداشتن شما بسته به احساس و میزان ضربان قلب شما دارد.
برای اندازه گیری ضربان قلب از دو نقطه میتوانید استفاده کنید

۱- شریان رادیال:

دستتان را طوری قرار دهید که کف آن رو به بالا باشد . انگشت سوم و دوم دست دیگران را در ناحیه مچ در قاعده شست قرار دهید و با فشار مختصری ضربان خود را حس کنید سپس برای ۱۵ ثانیه تعداد ضربان خود را بشمارید و در عدد ۴ ضرب کنید و تعداد ضربان قلب خود را در دقیقه بدست آورید. چند روزی ضربان قلب خود را در زمان استراحت اندازه گیری نمایید تا ضربان طبیعی خود را بیابید اگر ضربان شما کمتر از ۵۰ یا بیشتر از ۱۲۰ بود به پزشکتان اطلاع دهید

۲- شریان کاروتید:

در گردن این شریان در دو طرف نای قرار دارد . انگشتان وسطی دست راستتان را روی شریان سمت چپ قرار دهید و با فشار مختصری نبض خود را حس و شمارش کنید
همچنین میزان درك شما از فعالیت به شما کمک میکند که تعیین کنید قلبتان چقدر سخت کار میکند.
کارها را بر ای خودتان به ترتیب زیر تقسیم بندی کنید:

خیلی خیلی آسان-خیلی آسان-متوسط-کمی سخت-سخت-خیلی سخت-خیلی خیلی سخت
فعالتهای مجاز و پیاده روی باید برای شما در محدوده خیلی آسان تا آسان قرار داشته باشد تا آنرا انجام دهید از ورزشهایی مثل شنا و تنیس تا زمانی که پزشك به شما اجازه دهد خودداری فرمایید
قبل از ورزش و در میانه راه رفتنتان ضربان قلبتان را چك کنید اگر ضربان قلبتان بیش از بیست بار در دقیقه نسبت به زمان استراحت افزایش یابد بایستی سرعت راه رفتنتان را کاهش دهید

برنامه ورزشی

ورزشهای هوازی ورزشهایی هستند که برای تقویت قلب و سیستم قلبی عروق شما توصیه شده است بدین منظور لازم است بمدت حداقل ۳۰ دقیقه و هفته ای ۳ تا ۴ بار ورزش کنید فعالیت خود را بتدریج افزایش دهید و
حتما روزانه قدم بزنید و پیاده روی نمایید
در هفته اول ۳ تا ۴ مرتبه و هر بار بمدت ۵ دقیقه پیاده روی کنید
در هفته دوم مدت آن را به ۱۰ دقیقه و دو بار در روز برسانید
در هفته سوم به ۱۵ دقیقه و دو بار در روز در ۳۰ دقیقه افزایش دهید
. وقتی زمان پیاده رویتان به ۲۰ دقیقه رسید باید قبل و بعد از ورزش حرکات گرم کردن و سرد کردن را انجام دهید. این زمانبست که باید جهت شرکت در برنامه توانبخشی قلبی به بیمارستان مراجعه کنید و تست ورزش انجام دهید
چند هفته بعد از عمل مسافتی حدودا ۳ تا ۵ کیلومتر در روز را باید بتوانید پیاده روی کنید.

هر زمان که خسته شدید پیاده روی را قطع و استراحت نمایید

فعالیت‌های غیر مجاز در ۴ تا شش هفته اول بعد از عمل:

- تا زمانی که استخوان جناغ جوش بخورد (۲ تا ۳ ماه) فعالیت بازوها محدود است از هر حرکتی که باعث فشار یا کشش روی جناغ شود پرهیز کنید. مانند باز و بسته نمودن پنجره های سفت و سنگین یا دریاهای محکم بطریقه‌های بزرگ، کشیدن و هل دادن دریاهای سنگین
- از کشیدن یا هل دادن اجسام سنگین خودداری نمایید
- از وارد آوردن فشار بر دست‌ها هنگام بلند شدن از صندلی بپرهیزید
- از بلند کردن اشیاء سنگین در ۶ هفته اول که زخم شما در حال ترمیم است خودداری کنید.
- از حمل کالا و وسایل بیش از ۵ کیلو خودداری کنید این کار شامل بغل کردن بچه حیوانات و جابجا کردن اثاثیه منزل هم میشود
- طی هیچ فعالیت‌های تنفس خود را قطع نکنید خصوصا هنگامی که به دستشویی میروید
- هرگز دست‌هایتان را به مدت طولانی بالاتر از سطح شانه‌ها نبرید شما اجازه دارید فعالیت‌های در سطح شانه‌هایتان را انجام دهید مانند برداشتن یک وسیله از ویترین و شانه کردن موها. هر نوع فعالیت‌های را که سبب تنگی نفس نامنظمی ضربان قلب احساس گیجی یا درد قفسه سینه شود را بلافاصله قطع کنید
- و سپس استراحت نمایید تا علایم رفع شود اگر طی ۲۰ دقیقه برطرف نشود با پزشک خود تماس بگیرید