

نارسایی قلبی وضعیتی است که قلب توانایی پمپاژ مناسب خون را ندارد و نمی تواند نیازهای اکسیژن بدن را تامین نماید .خستگی زودرس یا تنگی نفس درحین فعالیت از علائم آن می باشد که با پیشرفت بیماری در حالت استراحت هم ایجاد می شود.

چرا باید ورزش کنیم؟

ورزش منظم به خصوص از نوع هوازی مزایای زیادی دارد از جمله :

- باعث آرامش و آسودگی خاطر میشود.
- باعث میشود تا احساس سلامتی و سرحالی نمایید.
- سیستم قلب و عروق را تقویت میکند.
- عوامل خطر ساز بیماری قلبی مانند فشار خون بالا و اضافه وزن را کم میکند.
- وضعیت گردش خون را بهبود بخشیده و به بدن کمک می نماید تا اکسیژن را به نحو بهتری مصرف نماید.
- علائم نارسایی قلبی را بهبود می بخشد.
- **میزان انرژی ذخیره** در بدن را افزایش میدهد. بنابراین شما میتوانید فعالیت بیشتری را بدون خستگی یا کوتاهی تنفس انجام دهید.
- قدرت و تن عضلانی را افزایش میدهد.
- قدرت انعطاف مفاصل را بهتر میکند.
- استخوانها را محکمتر میکند.
- استرس ، افسردگی و فشار روانی را کاهش میدهد.
- وضعیت خواب را بهتر میکند.

طبق تحقیقات جدید ورزش ، رشد سلولهای جدید در عضلات ضعیف و رشد عروق خونی را در بیماران تحریک می کند. در صورتیکه در برنامه ورزشی شرکت کنید **ظرفیت ورزشی** شما تا ۷۰٪ افزایش می یابد.

چه نوع ورزشی بهتر است؟

ورزش به سه دسته تقسیم میگردد:

۱- ورزش هوازی : فعالیتهای ورزشی یکنواخت با استفاده از گروههای عضلانی مختلف میباشد . این نوع ورزش ، قلب و ریه شما را تقویت میکند و باعث افزایش توانایی بدن در استفاده از اکسیژن میگردد. ورزشهای هوازی ، بهترین نوع ورزش برای قلب شما میباشد. با گذشت زمان ، ورزش هوازی باعث کاهش ضریب قلب و فشار خون میگردد و تنفس تان را بهتر میکند. ورزشهای هوازی شامل راه رفتن ، پریدن ، دوچرخه سواری (ثابت یا متحرک) ، اسکي ، اسکیت و ورزشهای آبی میباشد.

۲- ورزشهای تقویتی: انقباض های عضلانی پشت سر هم میباشد تا زمانیکه عضله خسته شود.

۳- ورزشهای کششی : بلند شدن طول عضلات به میزان کم میباشد . کشیدگی اندامهای فوقانی و تحتانی قبل و بعد از ورزش کمک میکند تا عضلات برای فعالیت آماده شوند و از آسیب و کشیدگی عضلانی پیشگیری شود. کشیدگی عضلانی اگر به طور مرتب انجام شود ، دامنه حرکتی و قدرت انعطاف مفاصل را افزایش می دهد.

تعداد جلسات و مدت زمان آن چگونه است؟

بطور کلی برای کسب حداکثر نتیجه، مدت زمان هر جلسه باید به تدریج به ۳۰-۲۰ دقیقه برسد و حداقل ۵ بار در هفته باشد.

برنامه ورزشی شامل چه مراحل است؟

هر برنامه ورزشی شامل مرحله گرم کردن ، فاز conditioning و مرحله سرد کردن می باشد.

مرحله گرم کردن:

این مرحله کمک میکند تا بدن شما بتدریج از وضعیت استراحت به حالت ورزش عادت کند در نتیجه فشار وارد به قلب و عضلات را کاهش می دهد،بتدریج تنفس ، گردش خون و دمای بدن افزایش می یابد. قدرت انعطاف مفاصل افزایش می یابد. بهترین ورزشهای این مرحله شامل ورزشهای کششی ، ورزشهای دامنه حرکتی و فعالیت اصلی با شدت کم میباشد . زمان این مرحله ، ۱۰-۵ دقیقه میباشد.

مرحله conditioning :

به دنبال مرحله قبل میباشد. در طی این فاز ، کالری می سوزد بنابراین از فواید ورزش بهره

میبریم . در طی این فاز باید شدت ورزش را ثبت کنید .بتدریج مدت هر جلسه ورزشی را بیشتر کنید.

مرحله سرد کردن:

آخرین فاز یک جلسه ورزشی است.در این فاز ضربان قلب و فشار خون به سطح استراحت نزدیک میگردد. سرد کردن به معنی نشستن نیست. بهترین ورزش در این مرحله ، کاهش تدریجی در شدت فعالیت مرحله قبل میباشد. ورزشهای کششی که در مرحله گرم کردن انجام داده اید برای این مرحله مناسب است. مدت این مرحله ۱۰- ۵ دقیقه طول می کشد .

نکات کلی در مورد ورزش :

- حداقل تا ۹۰ دقیقه بعد از هر وعده غذایی ورزش هوازی را شروع نکنید.
- بتدریج میزان فعالیت را افزایش دهید. به خصوص اگر به طور منظم ورزش نمی کنید.
- فعالیتی را انتخاب کنید که از آن لذت می برید. ورزش باید نشاط آور باشد.
- در موقع نوشیدن مایعات حین ورزش ، محدودیت مصرف مایعات را در نظر داشته باشید.
- با توجه به وضعیت آب و هوا ، لباس و کفش مناسب بپوشید.
- ورزش را در برنامه روزانه تان قرار دهید. ورزش را در یک زمان خاص انجام دهید. (مثلا صبحها که انرژی بیشتری دارید).
- ورزش با یک ریتم یکنواخت موثرتر می باشد.
- اگر به طور منظم ورزش کنید ، بتدریج ورزش جزء برنامه زندگی شما میگردد.
- داشتن همراه ورزشی به شما کمک میکند که با انگیزه بیشتری ورزش کنید.
- برنامه ورزشیتان را یادداشت کنید . این کار به شما کمک میکند تا متوجه پیشرفت خود بشوید.

منابع:

American heart association
Heart failure society of america

تهیه کننده : بخش فیزیوتراپی بیمارستان قلب شهید رجایی