

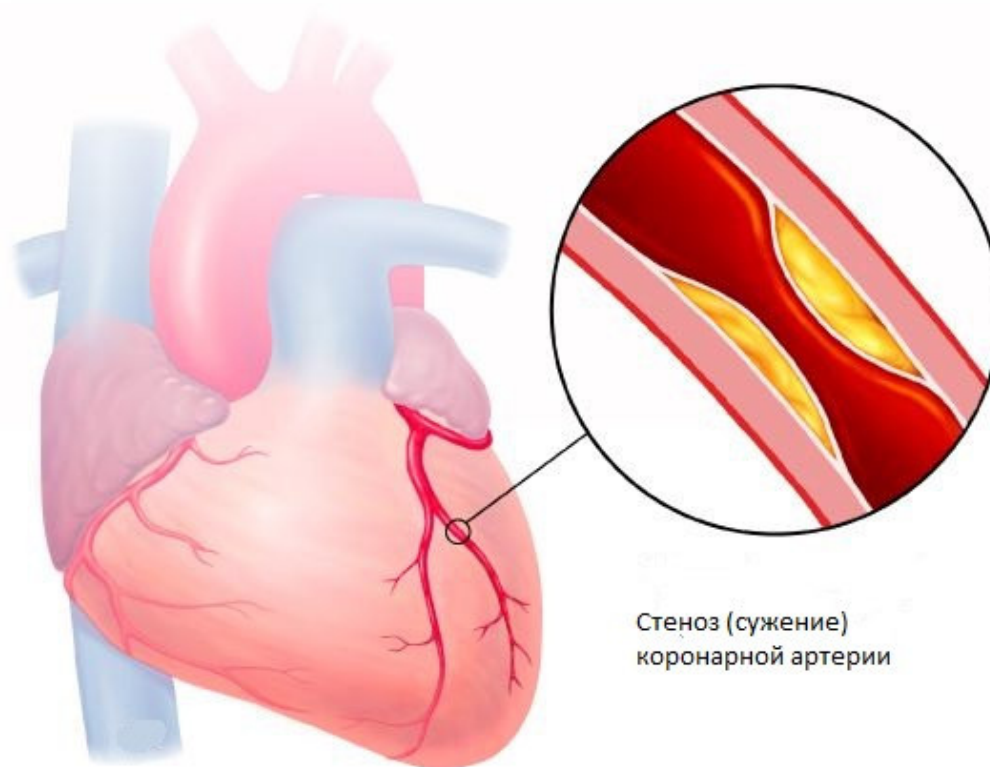
# **РЕАБИЛИТАЦИЯ – ПУТЬ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ**

доктор медицинских наук

Помешкина Светлана Александровна

# Причина ИБС:

В основе ИБС лежит  
отложение на стенках  
коронарных  
артерий  
атеросклеротических  
бляшек



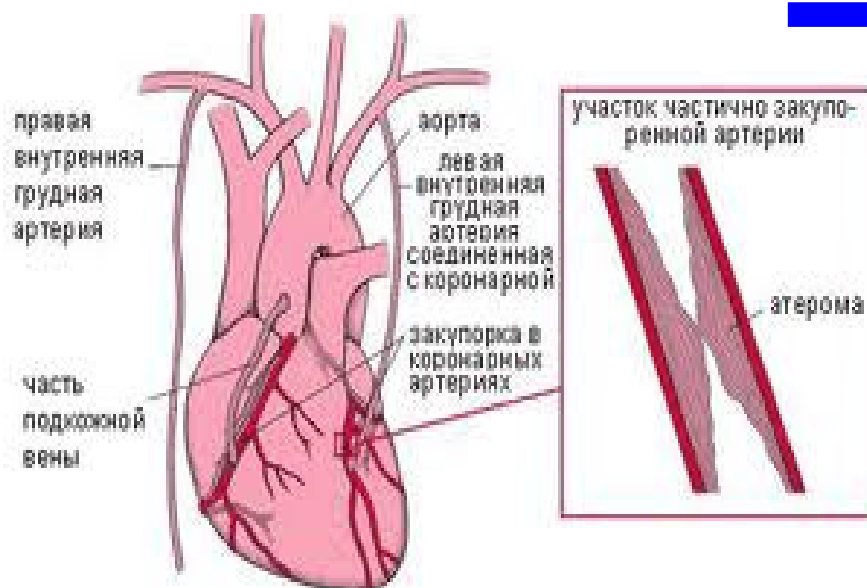
# Причина ИБС





# Эффекты коронарного шунтирования:

1. восстанавливает адекватный коронарный кровоток в пораженных артериях;
2. ликвидирует клинику стенокардии;
3. предупреждает развитие инфаркта миокарда;
4. улучшает сократительную функцию миокарда;
5. повышает жизненную активность и качество жизни



# Составные части реабилитации

- Медицинский аспект реабилитации (прием таблеток)
- Физическая активность
- Обучение правильному образу жизни (образовательная программа «Школа для больных»)
- Психологическая поддержка

# Принципы физических тренировок:

**Постепенность**



**Поэтапность**



**Регулярность**

# Программа физической реабилитации для больных ИБС:

- Лечебная физкультура



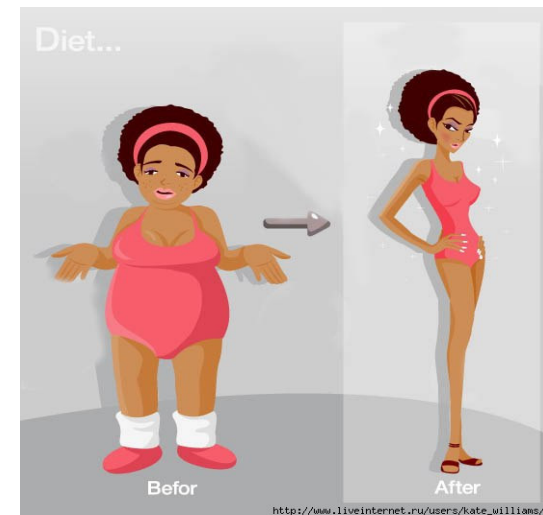
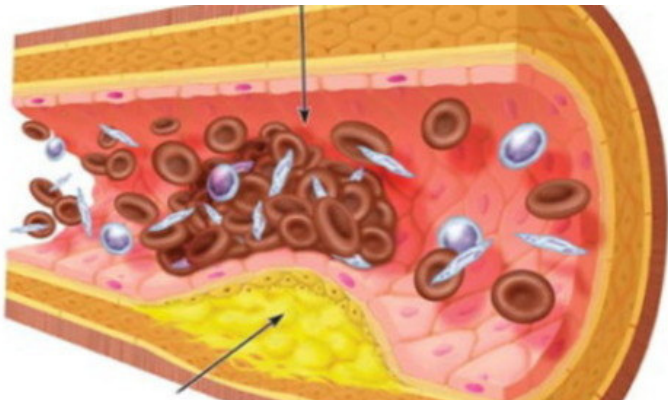
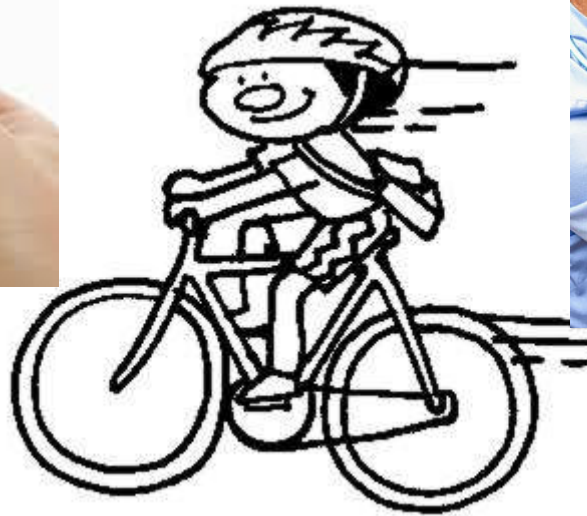
Дозированная ходьба

- Тренировки на велоэргометре





# Для чего нужны физические тренировки:



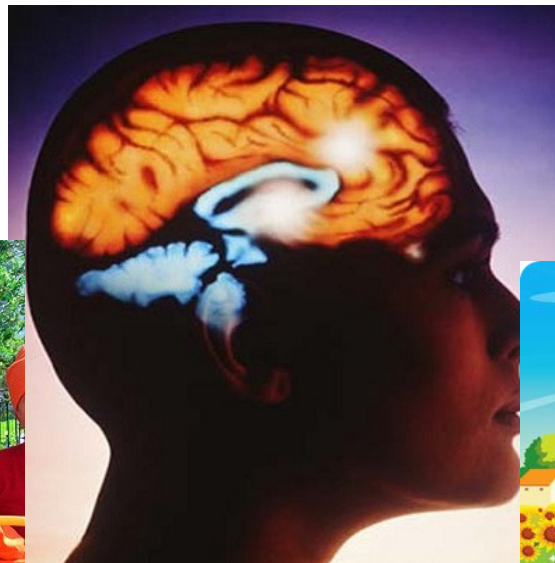


# Эффекты физических тренировок

- Снижают общую смертность
  - Снижают на **25%** смертность от сердечно-сосудистых заболеваний

**Движение – это жизнь!**

# Влияние физических тренировок на депрессию



# Контроль параметров сердечно-сосудистой системы при физических тренировках

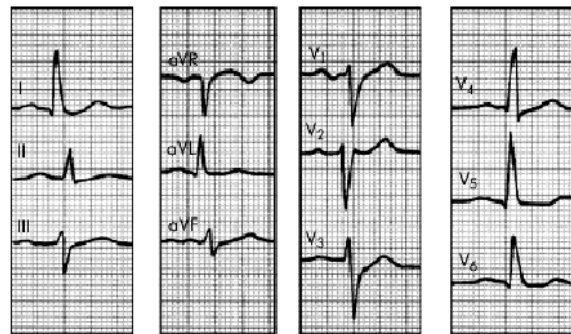
- Частота пульса



- Артериальное давление



- Данные ЭКГ



# **Обучающий этап перед проведением физических тренировок**

- **I. Объективная оценка**

Признаки чрезмерности нагрузок (Cardiac Rehabilitation: a Workbook for Use with Group Programmes, 2009, KNGF–guidelines for physical therapy in cardiac rehabilitation, 2003, с изменениями)

- **II Шкала ранжирования тяжести одышки**

- **III Тренировочная частота пульса.**

- **IV Модифицированная шкала Борга (уровень воспринимаемого напряжения)**

- Ведение дневника самоконтроля

- Изучение инструкций по пользованию шагомером.

# Велоэргометрия:



# Расчет мощности домашних тренировок

- Оптимальный темп ходьбы определялся для каждого конкретного лица после выполнения ВЭМ по формуле:
- $P = 0,042 \times M + 0,15Y + 65,5$ , где  $M$  – пороговая мощность нагрузки (кгм/мин);  $Y$  – частота сердечных сокращений на высоте нагрузки.
- ЧСС тренировочная рассчитывалась по формуле:  $\text{пульс покоя} + (\text{пульс максимальный} - \text{пульс покоя}) \times 70\%$



В целом, констатируют социологи, офисные работники просиживают порядка 75% всего собственного времени, и растрачивают на физическую активность максимум 30 минут.

▪



# Домашние тренировки:

- Заниматься **не менее 30 мин каждый день**, начиная постепенно, с 10 минут, а со временем увеличить продолжительность занятий до 30 минут **до 5 раз в неделю**
- Разнообразить упражнения, чтобы равномерно работали разные группы мышц
- Договориться с друзьями о возможных совместных занятиях
- Приступать к занятиям не раньше чем через час после еды.
- Заниматься так, чтобы разогреть мышцы и немного запыхаться, но не задыхаться, постепенно замедлять темп движений в конце занятия, не останавливаться резко
- Немедленно прекратить занятия, если вы почувствовали себя плохо, и сходить на прием к врачу
- Посоветуйтесь с врачом, если вы восстанавливаетесь после болезни

# Активность в бытовых ситуациях:





**Какой бы ни была ваша цель, вы сможете её достигнуть,  
если только захотите потрудиться**