

NIE POZWÓL, BY DŁAWICA CIĘ OGRANICZAŁA

Pozostań aktywny
fizycznie

Materiał przygotowany
przez Grupę Roboczą
ds. Farmakoterapii
Sercowo-Naczyniowej
Europejskiego
Towarzystwa
Kardiologicznego

MIEJ DŁAWICĘ POD KONTROLĄ!



Objawy dławicy, takie jak ból czy dyskomfort w klatce piersiowej, pojawiają się, gdy serce nie otrzymuje wystarczającej ilości krwi bogatej w tlen. Dławica może być odczuwana jako ból, ucisk lub ciężar w okolicy klatki piersiowej, barków, ramion czy zuchwy. Dolegliwości pojawiają się, kiedy zapotrzebowanie mięśnia sercowego na tlen jest większe niż ilość tlenu, którą serce otrzymuje. Taka sytuacja pojawia się często w trakcie wysiłku fizycznego, a nawet w czasie spacerów czy wchodzenia po schodach.

Co jednak ważne, regularna aktywność fizyczna wzmacnia mięsień sercowy oraz poprawia ogólną kondycję zdrowotną. Ćwiczenia, które podnoszą poziom tętna i przyspieszają oddech, takie jak: bieganie, wiosłowanie, pływanie czy jazda na rowerze, wzmacniają zarówno serce, jak i płuca, a ponadto zwiększają dostawę utlenowanej krwi nie tylko w czasie wysiłku, lecz także podczas odpoczynku. W porozumieniu z lekarzem stopniowo dodawaj ćwiczenia do swojego planu tygodnia, tak aby podtrzymać dobrą kondycję serca lub nawet ją poprawić.

JAKI RODZAJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ MOGĘ PODJĄĆ?



Jeśli aktywność fizyczna dotychczas nie była Twoją mocną stroną, lekarz może Ci zalecić zwiększenie ilości ruchu w ciągu dnia. Rekomendowane są ćwiczenia o niskim i średnim stopniu intensywności wykonywane przez 30–60 minut 5–7 dni w tygodniu. Ćwiczenia o niskim i średnim stopniu intensywności to na przykład:

- ♥ chodzenie w szybkim tempie (około 5–6 km/h),
- ♥ truchtanie lub bieganie,
- ♥ pływanie lub aerobik w wodzie,
- ♥ wędrówki terenowe,
- ♥ taniec,
- ♥ jazda na rowerze,
- ♥ praca w ogrodzie.

Nie podejmuj ani nie modyfikuj swojej dotychczasowej aktywności fizycznej bez konsultacji z lekarzem prowadzącym.



JAKIE KORZYŚCI ZDROWOTNE ODNIOSE, JEŚLI ZACZNĘ ĆWICZYĆ?

Korzyści wynikające z regularnych ćwiczeń to:

- ♥ wzmocnienie serca oraz układu sercowo-naczyniowego,
- ♥ poprawa krążenia i lepsze wykorzystanie tlenu przez organizm,
- ♥ obniżenie ciśnienia tętniczego krwi,
- ♥ obniżenie stężenia złego cholesterolu,
- ♥ obniżenie stężenia glukozy w surowicy krwi,
- ♥ redukcja napięcia nerwowego oraz poprawa nastroju.



CZY AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NIE POWODUJE DODATKOWEGO OBCIĄŻENIA DLA MOJEGO SERCA?

Wiele osób uważa, że po zawale mięśnia sercowego, zabiegach kardiologicznych czy angioplastyce wieńcowej należy unikać ćwiczeń, by oszczędzić sercu wysiłku. W rzeczywistości jest dokładnie na odwrót. Regularna aktywność fizyczna może pomóc wzmocnić serce. Co więcej, zmniejsza ryzyko chorób serca i pozwala kontrolować takie czynniki ryzyka ich rozwoju, jak: wysokie ciśnienie tętnicze krwi, hipercholesterolemia czy otyłość.

Pacjenci z chorobami układu sercowo-naczyniowego, którzy ćwiczą regularnie i zmienili styl życia na zdrowy, żyją dłużej.

JAK ZACZĄĆ ĆWICZYĆ?

Regularne ćwiczenia wdrażaj powoli. Z czasem, wraz z poprawą kondycji zwiększaj poziom aktywności. Na początek możesz na przykład zacząć spacerować w dogodnym dla Ciebie tempie. Podczas każdego kolejnego spaceru stopniowo wydłużaj dystans i czas chodzenia. Ćwiczenia zmniejszą ryzyko rozwoju chorób serca i powikłań kardiologicznych.

Poniżej znajdziesz przykładowy program treningowy, który możesz wykorzystać w okresie rekonwalescencji po zabiegu kardiologii interwencyjnej. Chodzenie to najprostsza aktywność fizyczna, jaką możesz podjąć. Jeśli chcesz, możesz spacerować dwa lub trzy razy dziennie.

Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4	Tydzień 5
5–10 minut jednorazowo	10–15 minut jednorazowo	15–20 minut jednorazowo	20–30 minut jednorazowo	30–45 minut jednorazowo przez większość dni tygodnia

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, swoją pielęgniarką lub swoim fizjoterapeutą, jeśli ból stawów lub inne choroby lub urazy utrudniają Ci aktywność fizyczną.



JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ MÓJ TRENING?

Każdy trening powinien składać się z trzech części. Rozgrzewka przed ćwiczeniami i wyciszenie po wysiłku są równie ważne co główna część treningu.



ROZGRZEWKĄ:

Zawsze pamiętaj o lekkich ćwiczeniach rozgrzewających na początku każdej sesji treningowej. Rozgrzewka jest bardzo ważna, aby Twoja aktywność pozostała bezpieczna.

- ♥ Przez stopniowe zwiększanie obciążenia serce ma czas zaadaptować się do narastającego poziomu trudności. Jest to dużo bezpieczniejsze niż nagłe zwiększenie obciążenia. Ryzyko pojawienia się objawów dławicy czy zaburzeń rytmu serca jest wówczas mniejsze dzięki odpowiednio wczesnemu rozszerzeniu naczyń wieńcowych i zwiększeniu dopływu utlenowanej krwi do mięśnia sercowego.
- ♥ W czasie rozgrzewki wprowadź aktywności stopniowo zwiększające poziom tętna, np. maszerowanie w miejscu, chodzenie czy jazdę na rowerze z niewielkim obciążeniem.
- ♥ Przed treningiem rozciągnij mięśnie – zmniejszy to ryzyko urazu w czasie ćwiczeń.
- ♥ Bez względu na to, jaką aktywność wykonujesz w czasie rozgrzewki, nie forsuj się. Początek treningu ma być łatwy i spokojny.
- ♥ Rozgrzewka powinna trwać 15 minut. Dopiero po jej wykonaniu jesteś gotowy do treningu głównego.



WYCISZENIE:

To bardzo ważne, aby podczas każdej sesji treningowej znaleźć czas na końcowe wyciszenie i relaks. Stopniowo zmniejszaj tempo wysiłku. Celem tej fazy ćwiczeń jest powrót Twojego ciała do stanu sprzed treningu.

Potraktuj poważnie te zalecenia – pozwolą Ci uniknąć problemów z sercem.

- ♥ Trwające 10 minut wyciszenie po treningu zmniejsza ryzyko omdleń czy zawrotów głowy, które mogą się pojawić w wyniku gwałtownego spadku ciśnienia tętniczego krwi wskutek nagłego przerwania wysiłku.
- ♥ Czas na wyciszenie zmniejsza także ryzyko zaburzeń rytmu serca, na które jesteś narażony, gdy gwałtownie przerwiesz trening.

- ♥ Rozciąganie po treningu pomoże zmniejszyć bóle mięśni, które mogą pojawić się po wysiłku.
- ♥ Wyciszenie powinno przebiegać w stopniowo zmniejszającym się tempie. Celem jest przywrócenie Twojego organizmu do stanu, w którym odpoczywasz.



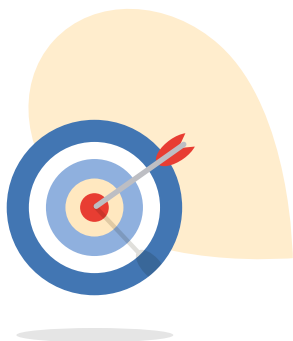
SKĄD MOGĘ WIEDZIEĆ, ŻE NIE ĆWICZĘ ZBYT CZĘSTO LUB ZBYT INTENSYWNIEM?

Poziom intensywności ćwiczeń jest bardzo ważny. Ćwicząc poniżej swojego poziomu, nie osiągamy wszystkich korzyści. Jeśli jednak intensywność wysiłku jest zbyt duża, możemy zwiększyć ryzyko pojawienia się dolegliwości czy zdarzeń ze strony układu krążenia. Pamiętaj, by słuchać swojego ciała.

W czasie ćwiczeń zawsze powinieneś mieć siłę rozmawiać – nie powinno Ci brakować tchu. Ten prosty test pozwoli Ci się zorientować, czy nie ćwiczysz zbyt intensywnie.

Pocenie się czy zmęczenie mięśni to normalne oznaki wysiłku. Nie są normą następujące dolegliwości: ból w klatce piersiowej, uczucie ucisku, duszności, zawroty głowy, nudności czy poczucie ekstremalnego zmęczenia lub zasłabnięcia.

Jeśli pojawi się któryś z powyższych objawów, niezwłocznie poinformuj o tym swojego lekarza.



JAKA JEST MOJA DOCELOWA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA?

Celem jest regularne wykonywanie umiarkowanego wysiłku fizycznego, który powinien trwać 2,5 godziny tygodniowo.

Umiarkowany wysiłek fizyczny to na przykład spacer, jazda na rowerze, wiosłowanie czy wchodzenie po schodach.

JAKI RODZAJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ BĘDZIE DLA MNIE NAJLEPSZY?

Znajdź taki rodzaj aktywności, który sprawia Ci przyjemność. Najlepsze ćwiczenia to te, które chętnie wykonujesz – wówczas szansa, że będziesz przestrzegać planu treningowego, wzrasta. Porozmawiaj z lekarzem o bezpiecznych dla Ciebie formach aktywności fizycznej, a następnie eksperymentuj z różnymi dyscyplinami, by znaleźć tę, która daje Ci najwięcej satysfakcji.

Ćwicz w ciągu całego dnia. Zwiększanie aktywności fizycznej to nie tylko regularne treningi, lecz przede wszystkim aktywny tryb życia. Szukaj okazji w ciągu dnia, by więcej się ruszać. Przykładowo możesz parkować samochód nieco dalej, wchodzić po schodach, zamiast używać windy, a także wybrać się na 15-minutowy spacer w czasie przerwy w pracy.

Wprowadź więcej ruchu w swoje codzienne życie. To świetny sposób, aby pozostać aktywnym i nie obawiać się o bezpieczeństwo ćwiczeń.

- ♥ Codzienna aktywność to ćwiczenia, które wykonujesz nieświadomie w ciągu dnia, np. przechadzka do skrzynki na listy, wejście schodami na piętro, praca w ogrodzie, skoszenie trawnika czy umycie podłogi.
- ♥ Codzienne czynności tego typu nie pochłaniają zbyt wielu kalorii i nie podnoszą znacznie wartości tętna, a jednak zwiększają aktywność fizyczną oraz łagodnie przyspieszają pracę serca, co przynosi odczuwalne korzyści zdrowotne.
- ♥ W licznych badaniach udowodniono, że planowe ćwiczenia areobowe i aktywność dnia codziennego mają podobnie korzystny wpływ na zdrowie. Jeśli nie lubisz ćwiczeń w grupie lub nie wytrzymujesz długiego treningu, na początek po prostu zwiększ swoją zwykłą codzienną aktywność.

Śledź swoje postępy przez zapisywanie wyników w notatniku lub aplikacji mobilnej. Przykładowy dzienniczek aktywności fizycznej znajdziesz w końcowej części ulotki. Dzięki takim odnotowywanym regularnie informacjom szybko poczujesz się dumny z tego, jak daleko zaszedłeś, utrzymasz motywację, a także wyznaczysz nowe cele.

Pamiętaj, że **musisz unikać dyscyplin sportu, w których się ze sobą rywalizuje.**



JAKICH OSTRZEŻEŃ NIE MOGĘ LEKCEWAŻYĆ?

1. Przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz ból lub dyskomfort.

- ♥ Jeśli odczuwasz jakikolwiek ból w klatce piersiowej, uczucie ciężaru czy trudności z oddychaniem, natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.
- ♥ Po przerwaniu treningu utrzymuj tętno w wartości spoczynkowej. Nie wznawiaj ćwiczeń, nawet jeśli ból czy dyskomfort stopniowo ustępują. Zaleca się dzień odpoczynku od wysiłku.
- ♥ Jeśli nazajutrz lub w czasie kolejnej sesji treningowej znów pojawią się ból lub dyskomfort, jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem.

2. Zawsze miej przy sobie leki.

Na rynku jest dostępnych kilka rodzajów leków stosowanych w leczeniu dławicy. Jeśli zażywasz nitroglicerynę, zawsze miej ją przy sobie – szczególnie w czasie wysiłku fizycznego.

3. Nie ćwicz sam, znajdź sobie towarzystwo.

Bardzo dobrym pomysłem, aby zwiększyć bezpieczeństwo ćwiczeń, jest zabranie drugiej osoby na wspólny trening. Jej pomoc może okazać się niezastąpiona, jeśli pojawią się nieoczekiwane problemy lub poczujesz się gorzej.

4. Zawsze miej przy sobie telefon komórkowy.



JAKIEGO RODZAJU AKTYWNOŚCI POWINIENEM UNIKAĆ?

- ♥ podnoszenia ciężarów,
- ♥ nagłego wysiłku fizycznego o dużym stopniu nasilenia,
- ♥ przedłużonego i intensywnego treningu; nie ma dowodów na to, że taki rodzaj ćwiczeń przynosi więcej korzyści niż umiarkowany i spokojny wysiłek aerobowy o średnim czasie trwania,
- ♥ ćwiczenia na zewnątrz, kiedy wieje silny wiatr lub jest bardzo chłodno,
- ♥ podejmowania wysiłku, kiedy odczuwasz ból w klatce piersiowej,
- ♥ trenowania, jeśli czujesz się słabo, masz gorączkę lub inne objawy rozwijającej się infekcji.

DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

DATA	RODZAJ AKTYWNOŚCI (np. chodzenie)	PRZEBIEG TRENINGU (np. pokonane 3 km lub czas trwania: 30 minut)	TĘTNO (jeśli dokonujesz pomiaru)	UWAGI (np.: ból w klatce piersiowej / dyskomfort / czy trening był przyjemny?)

DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

DATA	RODZAJ AKTYWNOŚCI (np. chodzenie)	PRZEBIEG TRENINGU (np. pokonane 3 km lub czas trwania: 30 minut)	TĘTNO (jeśli dokonujesz pomiaru)	UWAGI (np.: ból w klatce piersiowej / dyskomfort / czy trening był przyjemny?)

DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

DATA	RODZAJ AKTYWNOŚCI (np. chodzenie)	PRZEBIEG TRENINGU (np. pokonane 3 km lub czas trwania: 30 minut)	TĘTNO (jeśli dokonujesz pomiaru)	UWAGI (np.: ból w klatce piersiowej / dyskomfort / czy trening był przyjemny?)

W ramach serwisu edukacyjnego Servier dla pacjentów dostępne są **poradniki, dzienniczki** oraz **aplikacje** z zakresu **diabetologii, hipertensjologii, kardiologii** i **psychiatrii** przygotowane przez ekspertów medycznych.

Zapraszamy do odwiedzenia strony dla pacjentów www.servier.pl/content/dla-pacjenta w celu pobrania poradników.

Zeskanuj aparatem telefonu, pobierz i dowiedz się więcej.



Więcej informacji na temat

**chorób serca i naczyń,
ich profilaktyki, czynników ryzyka:**

www.dbajoserce.pl
fb.com/dbajoserce
instagram.com/dbajoserce



**SERVIER
DLA SERCA**

nadciśnienia tętniczego:

www.bojatakmowie.pl
fb.com/bojatakmowie

#bojatakmowie

depresji, gdzie szukać pomocy:

www.forumprzeciwdepresji.pl
fb.com/forumprzeciwdepresji



**FORUM
PRZECIW
DEPRESJI**

profilaktyki przeciwnowotworowej:

www.wylacZRaka.pl
fb.com/wylacZRaka

