



Schéma organizace programu

1.

Kardiologické doporučení

2.

VSTUPNÍ vyšetření
rehabilitačním lékařem – ambulance
kardiorehabilitace KRTL FNO

3.

VSTUPNÍ spiroergometrické
zátěžové vyšetření

4.

Vlastní kardiorehabilitační program

5.

VÝSTUPNÍ spiroergometrické
zátěžové vyšetření

6.

VÝSTUPNÍ vyšetření
rehabilitačním lékařem – ambulance
kardiorehabilitace KRTL FNO



- | | |
|------------------------------------|--|
| A Poliklinika | N Klinika nukleární medicíny |
| B Diagnostické centrum | O Klinika onkologická |
| D Klinika dětského lékařství | Klinika hematonekologie |
| Oddělení dětské neurologie | P Ústav patologie |
| I Klinika infekčního lékařství | S Ústav soudního lékařství |
| Kožní oddělení | T Oddělení plicních nemocí a tuberkulózy |
| K Krevní centrum | Oddělení psychiatrické |
| L Lůžkový monoblok | Klinika hematonekologie |
| M Gynekologicko-porodnická klinika | Y Psychiatrický stacionář |
| Oddělení neonatologie | |



Fakultní nemocnice Ostrava

Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství

17. listopadu 1790/5, 708 52 Ostrava

e-mail: ambulance.reh@fno.cz

tel.: 597 372 011

Další informace na

<https://www.fno.cz/klinika-lecebne-rehabilitace/>

uvodni-strana

www.fno.cz



**Informační leták
pro pacienty**

**Ambulantní
kardiorehabilitace**



Vážení pacienti, pokud se léčíte se srdečním onemocněním jako je ischemická choroba srdeční, srdeční selhání, vysoký krevní tlak nebo jste po infarktu myokardu či po kardiologické operaci, tak nedostatečná pohybová aktivita představuje pro vaše onemocnění závažný rizikový faktor.

Rehabilitace by tedy měla být nedílnou součástí komplexní léčby vašeho srdečního onemocnění.

Ve Fakultní nemocnici Ostrava je nově zřízen program ambulantní kardiorehabilitace, který povede ke zlepšení vaší fyzické kondice a vy pak budete schopni tolerovat vyšší fyzické zatížení. Rehabilitace tak přispěje ke zmírnění příznaků vašeho srdečního onemocnění alepší kvalitu vašeho života.

Jako jediné zdravotnické zařízení v Moravskoslezském kraji poskytujeme komplexní kardiorehabilitační program v rozsahu odpovídajícím nejnovějším oficiálním doporu-

čeným postupům České kardiologické společnosti a Společnosti pro rehabilitační a fyzikální medicínu.

Kardiorehabilitace probíhá formou ambulantního skupinového programu pod vedením rehabilitačního lékaře a fyzioterapeutů.

Před zahájením programu podstoupíte spiroergometrické zátěžové vyšetření, které určí správnou a bezpečnou intenzitu vašeho tréninkového zatížení.

Samotného cvičení se nemusíte obávat, protože intenzita tréninku bude volena individuálně dle vaší fyzické kondice a neustále budete pod kontrolou zdravotníků, bude vám snímám EKG záznam a měřen krevní tlak.

Ke cvičení budete potřebovat sportovní oblečení a pevnou obuv, dále je vhodný také ručník a láhev s vodou.

Program vám bude plně hrazen z veřejného zdravotního pojištění.

Struktura programu

Program probíhá v prostorách ambulantní části Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství FNO (přízemí polikliniky FNO) 2x týdně (úterý a čtvrtek, 13:00-14:30) a celkově trvá 3 měsíce, je tedy složen z 24 tréninkových jednotek.

Tréninková jednotka probíhá formou skupinového cvičení, kterého se mohou účastnit až 4 pacienti.

Tréninková jednotka se skládá ze zahřívací fáze, vytrvalostní aerobní fáze, posilování a relaxační fáze.

Zahřívací fáze (10-15 minut)

Cílem je prohřátí svalů, rozcvičení a optimální příprava organismu na výkon.

Vytrvalostní aerobní fáze (20-30 minut)

Probíhá především na speciálních bicyklových ergometrech s možností kontinuální monitorace EKG křivky (systém Ergoline Ergoselect Reha), přesná intenzita zátěže je řízena počítačem.

S odstupem času se trénink doplňuje o další typy trenažerů jako veslovací trenažer, eliptický trenažer a běžecký pás.

Posilování (10-15 minut)

Posilovací trénink je prováděn na multifunkčním posilovacím stroji, při cvičení je kladen důraz na správnou techniku provedení jednotlivých cviků a na správný průběh dechové práce.

Relaxační fáze (10-15 minut)

Náplní jsou cvičení velmi nízké intenzity, statický strečink, pomalá chůze nebo speciální relaxační techniky.

Jak se do programu přihlásit

Potřebné je vyjádření ošetřujícího kardiologa ohledně vašeho aktuálního zdravotního stavu z kardiologického hlediska a doporučení ke kardiorehabilitaci. Kardiolog vystaví žádanku typu K.

Následně se objednejte na vstupní vyšetření rehabilitačním lékařem do ambulance kardiorehabilitace v rámci Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství FNO. Objednání je možné osobně nebo telefonicky na telefonním čísle 597 372 011.