



3. Jak zvolit optimální zátěž

Zahájení rehabilitace a pohybový režim určuje lékař. Pravidelná zátěž je pro rekonvalescenci zásadní. Je potřeba však tělo zatížit adekvátně. Možnost jak správnou zátěž nastavit je:

Test mluvení

Vysoká pohybová aktivita: nedokážete říct souvislou větu pro dušnost.

Optimální pohybová aktivita: jste schopni souvisle mluvit.

Nízká pohybová aktivita: dokážete zpívat - je třeba přidat na intenzitě.

Měření tepové frekvence

Toleranci prováděné pohybové aktivity hodnotíte měřením tepové frekvence (TF) před cvičením a na jeho konci. Pro lepší kontrolu srdečních parametrů tlaku a srdeční frekvence lze využít automatický tlakoměr, který by měl mít pacient doma.

Pro určení tepové frekvence lze použít pravidlo, že se tep může zvýšit o **20–30 tepů/min**. Tento ukazatel je pouze pomocný, rozhodující je Váš subjektivní pocit (slabost, bušení srdce, točení hlavy).



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



Fakultní nemocnice Ostrava
Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství

17. listopadu 1790/5, 708 52 Ostrava

www.fno.cz



**KLINIKA REHABILITACE
A TĚLOVÝCHOVNÉHO LÉKAŘSTVÍ**

**CHRONICKÉ
SRDEČNÍ SELHÁNÍ**

Chronické srdeční selhání

Každodenní rehabilitace je velmi důležitá pro Vaše zotavení a uzdravení. Nejen, že se budete cítit lépe, ale vhodnou rehabilitací snížíte riziko dalších srdečních komplikací.

Co je pro Vás přínosné?

1. Dechová cvičení

Jsou součástí každé cvičební jednotky. Cvičení lze provádět v různých polohách - vleže, vsedě, ale i ve stoji nebo vleže na boku. Při cvičení vsedě dbejte o napřímení trupu a krční páteře. Hlava nesmí být v předklonu ani v záklonu. Ramena spusťte dolů. Dolní končetiny rozkročte na šířku pánve a nohy položte na zem. Pokud cvičení provádíte vleže, pokrčte kolena a plosky nohou položte na postel nebo si pod kolena vložte polštář, složenou deku, či peřinu.

Nácvik dýchání zaměřeného do určité oblasti

- Vleže na zádech nebo vsedě položte horní končetiny dlaněmi na dolní část hrudníku a snažte se dech vést pod Vaše dlaně.
- Vleže na zádech položte ruku dlaní na břicho a snažte se dýchat pod dlaň.

Fonační dechová cvičení

- Pomalý nádech nosem, výdech na hlásku „s“ nebo „š“.

2. Kondiční cvičení

Pravidelné cvičení pomáhá udržovat fyzickou kondici, a funguje jako prevence komplikací, které mohou nastat z důvodu snížené pohybové aktivity. Cvičení je vhodné provádět alespoň 30 min., ideálně denně a každý cvik opakovat přibližně 8 - 10x.

Vhodné je střídat pohyby HKK a DKK během cvičební jednotky. Při cvičení je zapotřebí nezadržovat dech a respektovat únavu, dušnost, pocit bušení srdce, náhlou slabost nebo bolesti jakéhokoliv charakteru. **Začněte vleže, následně vsedě a vestoje.**

Cvičení vleže:

1. leh na zádech, dolní končetiny jsou natažené, střídavě přitahujte a propínejte špičky (toto cvičení opakujte několikrát za den jako prevenci žilních komplikací)
2. leh na zádech, horní končetiny leží volně podél těla, ruce mačkejte do pěsti a natahujte prsty
3. leh na zádech střídavě protlačujte a povolujte kolenní klouby
4. leh na zádech, střídavě ohýbejte pravou a levou horní končetinu v lokti, prsty pokládejte na ramena
5. leh na zádech, střídavě unožujte do strany levou a poté pravou dolní končetinu (sunout patu po podložce)
6. leh na zádech, obě horní končetiny zvedejte za hlavu, zároveň svírejte a rozevírejte prsty
7. leh na zádech, střídavě ohýbejte levou a pravou dolní končetinu v koleni (sunout patu po podložce)



Cvičení vsedě:

Při cvičení vsedě se pokuste sedět vzpřímeně, plosky nohou jsou opřeny o zem.

1. střídavě přitahujte a propínejte špičky dolních končetin
2. horní končetiny leží volně podél těla nebo na stehnech, ruce mačkejte do pěsti a natahujte prsty
3. dolní končetiny jsou opřeny o paty, střídavě kroužte v kotnících
4. střídavě ohýbejte horní končetiny v lokti, prsty pokládejte na ramena
5. střídavě propínejte levou a pravou dolní končetinu v koleni
6. střídavě upažujte horní končetiny do strany
7. střídavě pokládejte dolní končetinu do strany a zpět
8. střídavě zvedejte obě horní končetiny nad hlavu
9. střídavě zvedejte kolena směrem ke stropu

Cvičení ve stoji:

1. stoj mírně rozkročný, střídavě zvedejte dolní končetiny (šlapat na místě)
2. stoj mírně rozkročný, střídavě přenášejte váhu na špičky a na paty
3. chůze na místě s mačkáním prstů na horních končetinách
4. chůze na místě, ohýbejte horní končetiny v lokti, prsty pokládejte na ramena
5. chůze na místě zvedejte horní končetiny před sebe