



## 6. Vhodné sportovní aktivity

Před zahájením sportovní aktivity je vhodné zátěž zkontrolovat s kardiologem.

Vhodné pohybové aktivity jsou:

- chůze,
- nordic walking,
- plavání,
- rotoped, eliptický trenažér (orbitrack),
- jízdní kolo.

## Na závěr

Časná posthospitalizační rehabilitace by měla navazovat na rehabilitaci, která byla vedena fyzioterapeutem v nemocnici. Po infarktu myokardu máte možnost nastoupit lázeňskou léčbu v Teplicích nad Bečvou či jiných lázních, která jsou zaměřena právě na kardiorehabilitaci.

Pravidelný pohyb a cvičení mají příznivý účinek na tělo, ale i psychiku.

Další možností je využití ambulantní kardiorehabilitace. Tento způsob rehabilitace je zvláště vhodný pro pacienty, kteří nechtějí z časových i jiných důvodů absolvovat lázeňskou léčbu, a také pro ty, kteří lázeňskou léčbu absolvovali a chtěli by i nadále účinně pečovat o své zdraví.

**Ve Fakultní nemocnici Ostrava tento ambulantní program probíhá v ambulantní části Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství. Pro zařazení do programu je nutná indikace kardiologa.**



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



Fakultní nemocnice Ostrava  
Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství

17. listopadu 1790/5, 708 52 Ostrava

[www.fno.cz](http://www.fno.cz)



**KLINIKA REHABILITACE  
A TĚLOVÝCHOVNÉHO LÉKAŘSTVÍ**

**INFARKT MYOKARU  
REHABILITACE  
V ČASNÉ DOBĚ PO IM**

## 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 spustíte 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. **Začínáte vleže, následně pokračujte vsedě a ve stoji.**

#### Cvičení vleže:

1. leh na zádech, natažené dolní končetiny, 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, lze 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 kružte 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 a 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

### 3. Vstávání do sedu přes bok

Vstávání do sedu je vhodné provádět přes bok, kdy dochází k menší zátěži pro srdce a bederní páteř. Nejprve pokrčte obě dolní končetiny v kolenou, přetočte se na bok. Spodní horní končetina je pod tělem a snaží se opírat o loket, vrchní horní končetina je před tělem opřená o dlaň. Poté spouštějte dolní končetiny z lůžka a následně se zvedejte do sedu pomocí opřených horních končetin. Ulehání zpět do lůžka provádějte stejným principem, pouze opačným postupem.

### 4. Jak zvolit optimální zátěž po IM

Zahájení rehabilitace a pohybový režim určuje lékař. Během rehabilitace je náplň, intenzita a frekvence v kompetenci fyzioterapeuta.

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 v časné době po IM

Tepovou frekvenci je možné měřit speciálními hodinkami - „Sportester“, „chytré hodinky“. Toleranci prováděné pohybové aktivity hodnotíte měřením tepové frekvence (TF) před cvičením nebo v jeho průběhu. 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).

### 5. Tréninková tepová frekvence

Tréninkovou tepovou frekvenci, podle které je vhodné srdce zatěžovat při cvičení, **Vám stanoví kardiolog po zátěžovém testu** (Ergometr, Spiroergometr), který se provádí s časovým odstupem po IM.