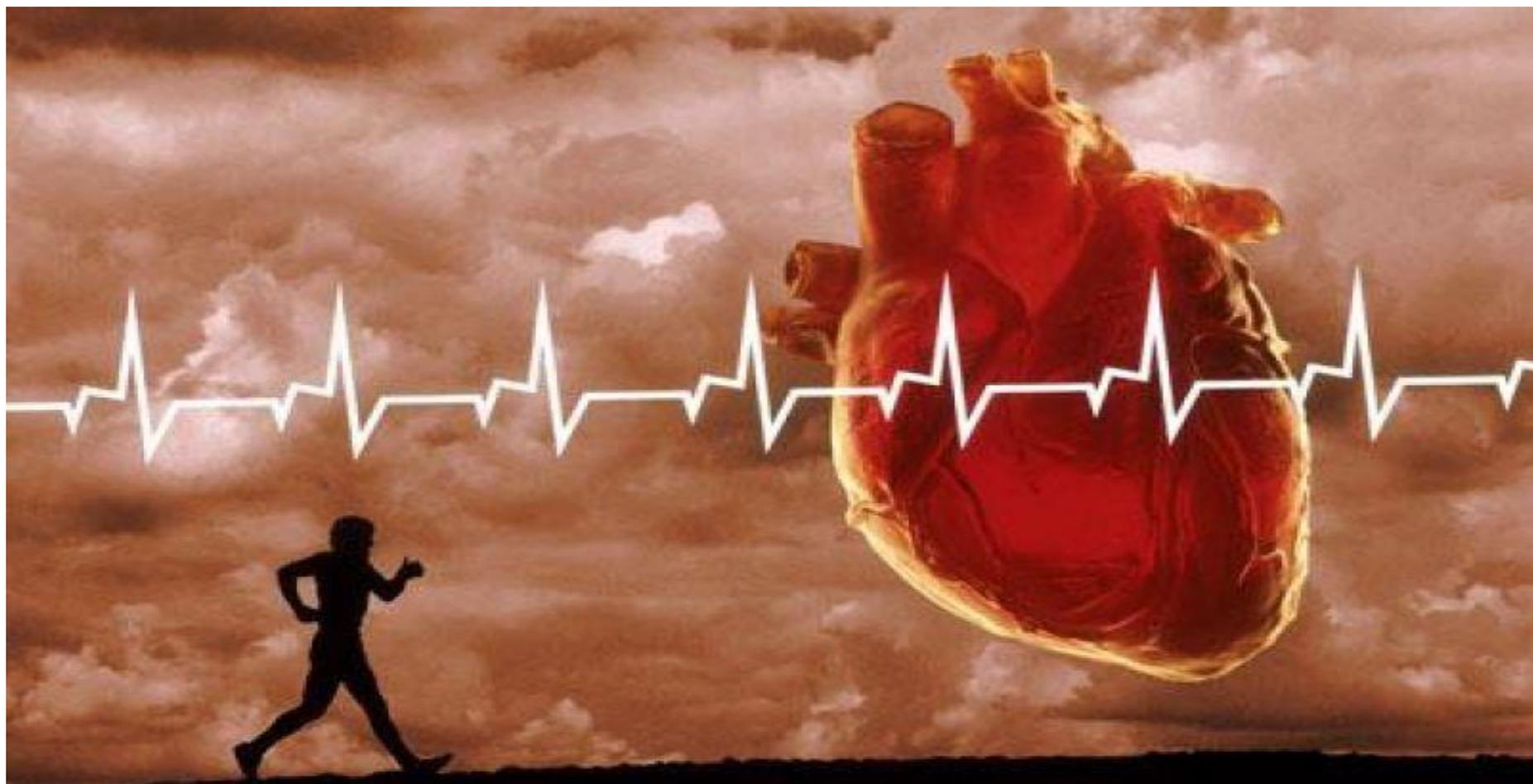


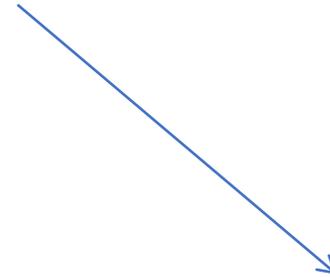
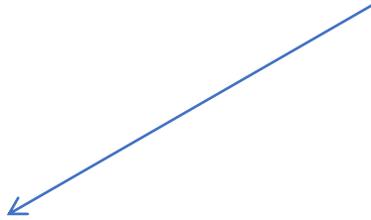
# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИИ COVID-19



Крайне важно не прекращать физические нагрузки в период карантина и самоизоляции, так как регулярные дозированные физические нагрузки

- улучшают кровоток во всех органах и тканях
- улучшают работу сердца и легких **==** снижают риск заболеть пневмонией
- повышают выносливость, улучшают самочувствие и настроение
- укрепляют мышцы и кости **==** снижают риск переломов
- помогают нормализовать вес

# Виды физических нагрузок



Динамические (езда на велосипеде, ходьба, плавание). Повышают общую выносливость

Силовые нагрузки (гимнастика, работа с гантелями). Увеличивают силу отдельных групп мышц

Дыхательные упражнения (улучшают работу дыхательных мышц и легочный кровоток)

# ГЛАВНОЕ – БЕЗОПАСНОСТЬ:

1. Регулярно взвешивайтесь утром натощак, контролируйте артериальное давление и пульс перед тренировкой и по ее прекращении
2. Регулярно принимайте лекарства, прописанные Вашим врачом
3. **ПОМНИТЕ**, что физические тренировки дополняют, но не заменяют лекарственные препараты
4. **НЕЛЬЗЯ** начинать тренировку, если:
  - Пульс более 90 уд./мин. при синусовом ритме и более 100 уд./мин. при фибрилляции предсердий (мерцательной аритмии) или менее 50 уд./мин.
  - АД более 160/110 мм рт ст
  - Ваши весы показывают прибавку более 2 кг за 1-3 дня
  - Повышение температуры тела более 37 С
  - Любых новых симптомах (головокружение, резкая общая слабость)
5. При ухудшении самочувствия, отсутствии эффекта от привычных препаратов вызовите врача на дом
6. **СТРОГО ПРОТИВОПОКАЗАНЫ:**
  - Нагрузки с натуживанием и задержкой дыхания: подъем тяжестей более 5-7 кг, отжимание, тренировка пресса
  - У пожилых людей – резкие и полные наклоны головы

# Что такое «хорошо» и что такое «плохо»?

## Хорошо

- Не делайте резких движений
- Выполняйте упражнения в размеренном темпе, не на время
- Тренируйтесь без одышки (если во **время нагрузки** Вы можете **произнести фразу целиком**, все в порядке)
- Тренировки должны быть регулярными (2-3-4 раза в неделю)
- Тренируйтесь с хорошим самочувствием и настроением



## Плохо

- Немедленно прекратите ФН, если появилась боль за грудиной, резкая слабость, сильная одышка
- Не стоит тренироваться, если Вы простужены, при обострении хронических заболеваний
- Если Вы не тренировались несколько дней, не стремитесь восполнить это время за одну тренировку
- Никогда не тренируйтесь сразу после приема пищи и лекарств (спустя 1-1,5 часа)



# Ходьба: рекомендации

1. Если Вы можете выполнять ходьбу на своем дачном участке или дома на беговой дорожке, можно продолжить данный вид нагрузок
2. **Нагрузка должна быть индивидуальна:**
  - I ф.к. (при обычной нагрузке у Вас не бывает одышки, Вы можете подняться на) – скорость ходьбы 3-3,5 км/час, ходьба в активном темпе
  - II ф.к. (при обычной нагрузке возникает небольшая одышка) – скорость ходьбы 2-3 км/час, прогулочный шаг или чуть быстрее
  - III ф.к. (при нагрузке ниже обычной возникает одышка) - скорость ходьбы 1,2-2 км/час, ходьба в спокойном темпе или медленно
3. Если Вы гуляете по участку, для расчета скорости ходьбы используйте доступные ориентиры – разметка на участке, расстояние между деревьями (можно использовать шагомер или приложение в Вашем телефоне)
4. **Всегда ориентируйтесь на свое самочувствие**
5. **Ходите без одышки**
6. Начинайте с недлительных прогулок 20-30 минут в день, 3-4 раза в неделю
7. **Никогда не старайтесь наверстать нагрузку за всю неделю, если по какой-то причине не могли тренироваться регулярно!!!**

# В ПРЕДЕЛАХ КВАРТИРЫ НЕ ИСКЛЮЧАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ!

## СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ:

- Работа с легкими гантелями 1-1,5 кг (можно использовать бутылку с водой 0,5 л) или без отягощения – работает плечевой пояс
- Работа с кистевым эспандером (можно использовать теннисный мяч или мешочек, плотно набитый крупой, схожего размера)
- Подъем на носочки, приседания – работают мышцы голеней и бедер

## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ:

- избегайте резких движений, чередуйте нагрузку с отдыхом на 2-3 минуты
- тренироваться лучше в первой половине дня; **НЕ** нагружайтесь **НАТОЩАК**, чтобы не вызвать падение сахара крови
- тренироваться лучше сидя, можно стоя (если при ходьбе у Вас нет головокружений)
- оптимальная длительность одной тренировки 20-30 минут, если Вы давно не упражнялись начните с 10-15 минут, **ПОМНИТЕ, ГЛАВНОЕ – БЕЗОПАСНОСТЬ!**
- тренировка включает 5-7 упражнений на малые и/или большие группы мышц, каждое повторяйте по 8-10 раз или до появления усталости, **НЕ ПЕРЕНАПРЯГАЙТЕСЬ!**
- не задерживайте дыхание, делайте вдох перед физическим усилием и выдох на высоте нагрузке

# Легкие гантели, эспандеры

- Легкие гантели из полиуретана, пластика
- Вес:
  - ✓ 0,5-1,0 кг для женщин
  - ✓ 1,0-1,5 кг для мужчин



- Кистевой эспандер из латекса, резины
- Резиновый мячик

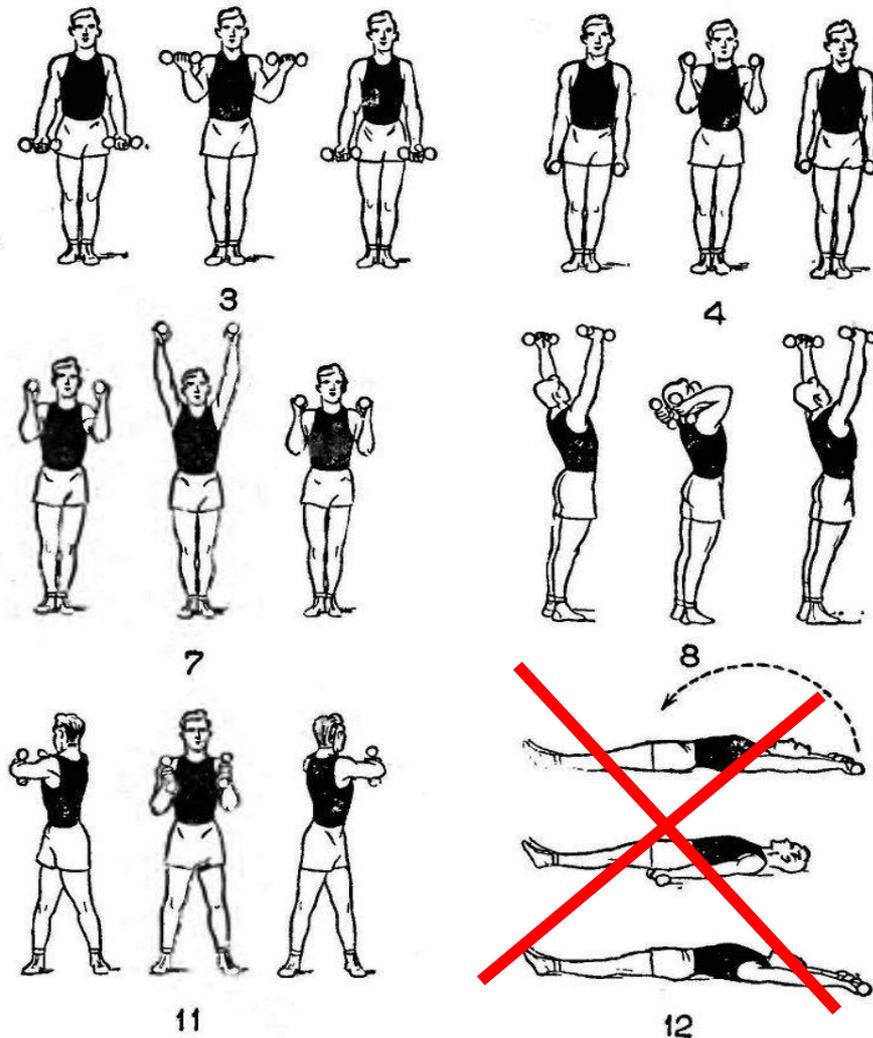


# Виды упражнений с гантелями

## • Сидя



## • Стоя



# В ПРЕДЕЛАХ КВАРТИРЫ НЕ ИСКЛЮЧАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ!

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- Выдох с сопротивлением – сделайте глубокий вдох и затем медленный, долгий выдох через трубочку в воду или в мяч для плавания среднего размера, надувая его. Повторяем упражнение 10-15 раз, чередуем с периодами отдыха
- Делаем глубокий вдох, обхватываем грудную клетку обеими руками (обнимаем себя) и делаем медленный выдох

## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ:

- выполняем сидя, чтобы избежать головокружений
- не спешите, выполняем не на время
- ежедневно

## ПОЛЬЗА:

- Тренировка дыхательных мышц
- Улучшают расправление легких и кровотока в них
- Полезны также и при хронических заболеваниях легких (бронхиальной астме, хроническом бронхите)

# КАК МНЕ ВЫБРАТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ДОМА?

Зависит от переносимости повседневных нагрузок

Вы можете пройти около 100 м по ровной местности или подняться на 1-2 пролета без одышки

Дыхательные упражнения сидя и/или упражнения с кистевым эспандером сидя

Длительность тренировки 10-15 мин.  
Сжимайте эспандер каждой кистью по 7-10 раз. **Отдыхайте!**

Вы можете пройти около 200-300 м по ровной местности или подняться на 1-2 этажа без одышки

Дыхательные упражнения сидя и/или упражнения с легкими гантелями сидя

Длительность тренировки 15-20 мин.  
Каждое упражнение повторяйте по 5-7 раз.  
**Отдыхайте!**

Вы можете пройти около 300-500 м по ровной местности, подняться на 2-3 этажа без одышки

Дыхательные упражнения сидя/стоя и/или упражнения легкими гантелями сидя/стоя

Длительность тренировки 20-30 мин.  
Каждое упражнение повторяйте по 8-10 раз.  
**Отдыхайте!**

# РЕГУЛЯРНОСТЬ – ОСНОВА УСПЕХА!

- Тренировки должны быть **регулярными** (не менее 2-3 раз в неделю)
- Между днями с силовыми нагрузками делайте перерывы на 1 день, чтобы мышцы могли восстановиться (выполнять дыхательные упражнения и ходить пешком можно ежедневно)
- Сделайте физическую активность частью своей жизни (минимальный срок программ физической активности – 1 месяц, а **ИДЕАЛЬНЫЙ – ВСЯ ЖИЗНЬ**)
- Не перенапрягайтесь! Одышка – Ваш враг!
- При появлении любых неприятных ощущений (боль в грудной клетке, одышка, головокружение) – прекратите тренировку и при возобновлении занятий сократите время и интенсивность Ваших упражнений (например, не 7, а только 5 повторов)