

# Σωματική Δραστηριότητα σε ασθενείς με παθήσεις των καρδιακών βαλβίδων

Exercise  
is Medicine<sup>®</sup>  
Greece

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE

Μετάφραση: Αλεξάνδρα Κοσμά MSc, Πνευμονολόγος

Θέλετε να αισθάνεστε καλύτερα, να κινείστε καλύτερα και να κοιμάστε καλύτερα; Οι ειδικοί λένε ότι οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα – ακόμη και αν αυτή διαρκεί μόλις μερικά λεπτά – έχει αποτελέσματα. Οι καρδιακές βαλβίδες εξασφαλίζουν ώστε η ροή του αίματος διαμέσου της καρδιάς να γίνεται προς τη σωστή κατεύθυνση. Όταν έχετε κάποια πάθηση των καρδιακών βαλβίδων (βαλβιδοπάθεια), μία ή περισσότερες καρδιακές βαλβίδες δεν λειτουργούν σωστά. Αν χρειάζεστε χειρουργική επέμβαση, η καλή φυσική κατάσταση πριν την επέμβαση μπορεί να επιταχύνει την ανάρρωσή σας μετεγχειρητικά.

Η τακτική φυσική δραστηριότητα (άσκηση):

- Ελαττώνει τον κίνδυνο που διατρέχετε για να εμφανίσετε καρδιοπάθεια, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, αρτηριακή υπέρταση, διαβήτη τύπου 2, ορισμένους τύπους καρκίνου και τον κίνδυνο αύξησης βάρους
- Βοηθά να διατηρήσετε τις νοητικές σας ικανότητες καθώς γηράσκετε και μειώνει τον κίνδυνο άνοιας και νόσου Alzheimer
- Αυξάνει την ενεργητικότητά σας και επιβραδύνει την εμφάνιση των συνεπειών του γήρατος

Ο τύπος και η ένταση της δραστηριότητας που μπορείτε να πραγματοποιήσετε με ασφάλεια εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, που περιλαμβάνουν τη βαρύτητα και το είδος της βαλβιδοπάθειας από την οποία πάσχετε. Βαλβιδοπάθειες ήπιου βαθμού είναι συχνές και η παρουσία τους δεν θα πρέπει να σας αποτρέπει από την έναρξη ή την παρακολούθηση ενός προγράμματος άσκησης.

## Ξεκινώντας

### Κάνετε τα πράγματα απλά

Να κάθεστε λιγότερο και να κινείστε περισσότερο! Βγάλτε βόλτα το σκύλο. Χορέψτε κάνοντας τις δουλειές σας στην κουζίνα. Χρησιμοποιείτε τις σκάλες (και όχι το ασανσέρ). Βρείτε ευκαιρίες να κινείστε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.



### Συζητήστε με το γιατρό σας

Ρωτήστε το γιατρό σας για το αν θα πρέπει να αποφεύγετε ορισμένες μορφές άσκησης. Επηρεάζουν τα φάρμακα που παίρνετε την ανταπόκριση του σώματός σας στην άσκηση; Ρωτήστε για τα αντιπηκτικά φάρμακα σε σχέση με το πρόγραμμα άσκησης που θα ακολουθήσετε.



### Ασκηθείτε μαζί με ένα φίλο σας

Επιλέξτε δραστηριότητες που απολαμβάνετε και αναζητήστε ένα πρόσωπο από το σπίτι ή το χώρο εργασίας σας που θα μπορούσε να ασκηθεί μαζί σας. Αυτοί που ασκούνται μαζί με ένα φίλο τείνουν να γυμνάζονται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από αυτούς που ασκούνται μόνοι τους.



### Αναζητείστε κίνητρα

Χρησιμοποιήστε ένα smart phone ή έναν ανιχνευτή δραστηριότητας για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και να διατηρείτε ζωντανό το κίνητρό σας για άσκηση. Μετράτε καθημερινά τα βήματά σας για τις πρώτες δύο εβδομάδες. Σταδιακά αυξήστε σε 7000-9000 βήματα την ημέρα.



# Αερόβια άσκηση



Η αερόβια άσκηση αυξάνει την καρδιακή και την αναπνευστική συχνότητα. Εντείνετε προοδευτικά την άσκησή σας, ώστε τελικά να κάνετε τουλάχιστο 150 λεπτά άσκησης/εβδομάδα σε μέτρια ένταση (ζωηρό βάδισμα, άσκηση στο νερό ή χορός, κλπ). Έτσι θα βελτιώσετε την αντοχή σας και την υγεία της καρδιάς σας.

## Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε ρυθμική, συνεχόμενη δραστηριότητα!



## Πόσο συχνά;

3-5 ημέρες / εβδομάδα.



## Πόσο έντονα;

Αρκετά ήπια έως κάπως έντονη δραστηριότητα



## Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με λίγα μόνο λεπτά άσκησης. Αυξήστε προοδευτικά το χρόνο άσκησης έως 30-60 λεπτά την ημέρα.



**Θυμηθείτε:** «κολλήστε» 5 ή 10 λεπτά άσκησης σε διάφορα χρονικά σημεία μέσα στην ημέρα. Ή ασκηθείτε συνεχόμενα για 20-30 λεπτά. Ασκηθείτε όπως και όπου μπορείτε. Για να χάσετε βάρος, διπλασιάστε την δραστηριότητά σας.

## Προφυλάξεις για την Αερόβια Άσκηση

Ασθενείς με βαλβιδοπάθειες ορισμένων τύπων και βαθμών βαρύτητας (όπως η μετρίου βαθμού στένωση της αορτικής ή της μιτροειδούς βαλβίδας) θα πρέπει να αποφεύγουν την αερόβια άσκηση υψηλής έντασης. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

# Μυϊκή ενδυνάμωση



Οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία των μυών σας και αυξάνουν τη μυϊκή σας δύναμη ώστε να εκτελείτε ευκολότερα τις καθημερινές αλλά και τις ψυχαγωγικές δραστηριότητες σας.

## Ποιο είδος;

Αλτήρες, λάστιχα, όργανα αντιστάσεων, ή το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, «push-ups» στον πάγκο της κουζίνας, ή καθίσματα – εγέρσεις σε καρέκλα).



## Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες / εβδομάδα, με μια ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα.



## Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με ήπια προσπάθεια. Αυξήστε προοδευτικά σε μέτριας έντασης προσπάθεια.



## Για πόση διάρκεια;

Στην αρχή 10-15 επαναλήψεις για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα. Αυξήστε προοδευτικά στις 8-12 επαναλήψεις. Επαναλάβετε 2-4 φορές.



**Θυμηθείτε:** αποφύγετε την υπερβολικά έντονη προσπάθεια και το κράτημα της αναπνοής κατά την άρση του βάρους. Κάτι τέτοιο οδηγεί σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης και αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης διαταραχών του καρδιακού ρυθμού. Ένας πιστοποιημένος επιστήμονας της άσκησης μπορεί να σας υποδείξει πώς να εκτελείτε τις ασκήσεις και πώς να αναπνέετε σωστά.

## Προφυλάξεις για τις ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης

- Αν έχετε μέτριου ή σοβαρού βαθμού ανεπάρκεια της μιτροειδούς βαλβίδας, αποφύγετε τις ασκήσεις (μυϊκής ενδυνάμωσης) υψηλής έντασης.
- Αν έχετε μετρίου ή σοβαρού βαθμού στένωση της αορτικής βαλβίδας, ακολουθήστε προγράμματα (μυϊκής ενδυνάμωσης) χαμηλής έντασης.
- Ρωτήστε το γιατρό σας αν εμπίπτετε σε κάποια από τις παραπάνω περιπτώσεις.

## Για να παραμείνετε ασφαλείς και χωρίς τραυματισμούς

- Κάνετε προθέρμανση και αποθεραπεία με ήπιο ρυθμό πριν και μετά την άσκηση αντίστοιχα.
- Ξεκινήστε με προσπάθειες ήπιας έως μέτριας έντασης.
- Να επαγρυπνείτε για ασυνήθιστα συμπτώματα και να διακόπτετε την άσκηση με την εμφάνισή τους. Αν νιώσετε πόνο στο στήθος ή ζάλη, διακόψτε την άσκηση άμεσα και ενημερώστε το γιατρό σας.
- Αυξήστε σταδιακά την ένταση των ασκήσεων και το χρόνο που αφιερώνετε για σωματική δραστηριότητα. Ξεκινήστε από χαμηλά επίπεδα άσκησης και προχωρήστε με αργό ρυθμό!
- 

## Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Η αερόβια άσκηση και η μυϊκή ενδυνάμωση βρίσκονται στο επίκεντρο των προγραμμάτων άσκησης για τους ασθενείς με καρκίνο. Παρόλα αυτά, μπορείτε να απολαύσετε κι άλλες δραστηριότητες και να επωφεληθείτε από αυτές.

### Ευλυγισία

Κάνετε με προσοχή μυϊκές διατάσεις 2-7 ημέρες / εβδομάδα, μέχρι το σημείο της ήπιας τάσης τους. Διατηρείστε τη διάταση για 10-30 δευτερόλεπτα. Σιγουρευτείτε ότι κάνετε διατάσεις στις περιοχές που συνιστώνται από τους επαγγελματίες υγείας και άσκησης.



### Κάνετε περισσότερα βήματα

Χρησιμοποιήστε το κινητό σας τηλέφωνο, ή μια ανάλογη συσκευή για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας. Αυξήστε προοδευτικά τον αριθμό των βημάτων με στόχο τα 7.000-9.000 βήματα / ημέρα.



### Διασκεδάστε

Βρείτε διασκεδαστικούς τρόπους για να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι. Χορέψτε με το αγαπημένο σας τραγούδι. Δοκιμάστε γιόγκα. Παίξτε με τα παιδιά ή τα εγγόνια σας. Βρείτε τι σας κάνει να χαμογελάτε και κάντε τόσο πιο συχνά μπορείτε.



### Ισορροπία

Οι ασκήσεις ισορροπίας μπορεί να περιλαμβάνουν ορθοστάτηση στο ένα πόδι, περπάτημα κατά μήκος μιας γραμμής, ή τη χρήση μιας πλατφόρμας ισορροπίας. Ασκηθείτε σε ένα ευρύχωρο δωμάτιο με λίγα αντικείμενα και, εάν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιήστε για υποστήριξη μια καρέκλα ή τον τοίχο του δωματίου.



**Ξεκινήστε να ασκείστε εκεί όπου βρίσκεστε. Χρησιμοποιήστε ό,τι έχετε διαθέσιμο για να ασκηθείτε. Κάντε τις ασκήσεις που μπορείτε.**