

Δραστήριοι σωματικά με Καρδιακή Ανεπάρκεια

Μετάφραση: **M. Μαριδάκη**

Πάσχετε από καρδιακή ανεπάρκεια και θέλετε να αισθάνεστε καλύτερα, να κοιμάστε καλύτερα και να ζείτε καλύτερα; Οι ειδικοί πλέον δηλώνουν ότι η απάντηση βρίσκεται στη σωματική δραστηριότητα, ακόμα και αν αυτή είναι μόνο για μερικά λεπτά την ημέρα! Παραμένοντας σωματικά δραστήριοι, θα βελτιώσετε την ικανότητά σας να περπατάτε μεγαλύτερες αποστάσεις χωρίς διακοπή και, το σημαντικότερο, θα μειώσετε τον κίνδυνο να οδηγηθείτε στα επείγοντα περιστατικά λόγω σχετικών με την καρδιακή ανεπάρκεια προβλημάτων, όπως η δύσπνοια και το οίδημα.

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Μείνετε στα Απλά

Καθίστε λιγότερο και μετακινηθείτε περισσότερο! Περπατήστε μέχρι το γραμματοκιβώτιο, ή βγάλτε το σκύλο σας βόλτα. Χορέψτε στην κουζίνα. Ανεβείτε τις σκάλες. Βρείτε ευκαιρίες για να παραμείνετε δραστήριοι όλη την ημέρα. Όλα μετράνε!



Μιλήστε με τον Ιατρό σας

Συζητήστε με τον γιατρό σας για τη συμμετοχή σας σε προγράμματα άσκησης. Οι επιστήμονες της άσκησης μπορούν να σας βοηθήσουν στον σχεδιασμό του κατάλληλου προγράμματος άσκησης για εσάς και να σας συμβουλέψουν για το πως θα παραμείνετε δραστήριοι από μόνοι σας.



Κίνητρο

Σκεφτείτε 2 ή 3 σημαντικούς προσωπικούς στόχους που θα θέλατε να επιτύχετε παραμένοντας σωματικά δραστήριοι. Για παράδειγμα, μπορεί να επιθυμείτε να μπορείτε να περπατάτε χωρίς την αίσθηση ότι σας κόβετε η αναπνοή ή να επιστρέψετε σε μια δραστηριότητα που κάνατε πριν τη διάγνωση της καρδιακής ανεπάρκειας.



Γίνετε δραστήριοι μαζί με φίλους

Κάντε τις δραστηριότητες που απολαμβάνετε μαζί με έναν φίλο. Τα άτομα που ασκούνται παρέα με έναν φίλο ή με ένα μέλος της οικογένειας τείνουν να είναι πιο συνεπή στο πρόγραμμα άσκησης σε σχέση με όσους ασκούνται μόνοι.



Συμβουλές και Προφυλάξεις

Όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα άσκησης για πρώτη φορά μπορεί να αισθανθείτε δυσκολία στην αναπνοή, ζάλη ή αδυναμία. Ελαττώστε τον ρυθμό σας ή κάντε συχνά διαλείμματα. Η τακτική σωματική δραστηριότητα θα μειώσει την εμφάνιση των ως άνω συμπτωμάτων.

Κρατήστε ένα ημερολόγιο καθημερινής καταμέτρησης σωματικού βάρους. Εάν παρατηρήσετε αύξηση περισσότερο από 1 περίπου κιλό εντός ενός 24ώρου μπορεί να σημαίνει ότι έχετε κατακράτηση υγρών στο σώμα σας. Καλέστε τον γιατρό σας για περαιτέρω καθοδήγηση.

Πολλά άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια έχουν επίσης υψηλή αρτηριακή πίεση που κάνει την καρδιά να εργάζεται σκληρότερα από ό, τι χρειάζεται. Λαμβάνετε την φαρμακευτική σας αγωγή.

Εάν έχετε τα αποτελέσματα ενός πρόσφατου τεστ κοπώσεως, οι πιστοποιημένοι ειδικοί της άσκησης, μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν για να σας καθοδηγήσει ως προς την ταχύτητα και την ένταση της άσκησής σας. Ξεκινήστε με αερόβια άσκηση και προσθέστε ασκήσεις αντιστάσεων έπειτα από μερικές εβδομάδες.

Εάν και σπάνιο, εάν αισθανθείτε πόνο ή δυσφορία προκαλούμενα από την άσκηση (χωρίς να είναι επείγον) επικοινωνήστε με τον ιατρό σας για οδηγίες.

Αερόβια άσκηση



Η αερόβια άσκηση αυξάνει την καρδιακή σας συχνότητα και τον ρυθμό αναπνοής. Ο απώτερος στόχος σας, θα πρέπει να είναι η εκτέλεση τουλάχιστον 150 λεπτών/ εβδομάδα δραστηριότητας μέτριας έντασης (όπως το γρήγορο περπάτημα, η ποδηλασία χαμηλής έντασης, ο χορός ή η άσκηση στο νερό). Όταν γίνεται τακτικά, τότε θα βελτιώσετε την αντοχή και την υγεία της καρδιάς σας.

Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε ρυθμική συνεχόμενη άσκηση.



Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες/εβδομάδα.



Πόσο έντονα;

Ήπια έως και κάπως δύσκολη δραστηριότητα (π.χ., να μπορείτε να μιλάτε όταν περπατάτε ή τρέχετε, αλλά όχι να τραγουδάτε).



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με μερικά λεπτά. Αυξήστε σταδιακά έως και τα 30 – 60 λεπτά ημερησίως.



Θυμηθείτε: Προσαρμόστε την άσκηση όπως σας βολεύει. Μπορείτε να κάνετε 3 10λεπτα (πρωί, μεσημέρι, βράδυ) ή κάνετε 20 – 30 λεπτά συνεχόμενα, η χωρίστε την άσκηση σε 15 λεπτά το πρωί και 15 λεπτά το βράδυ. Μείνετε δραστήριοι όπου και με όποιον τρόπο μπορείτε. Για να χάσετε βάρος, κάντε τα διπλάσια.

Αερόβια Άσκηση : Συμβουλές και Προφυλάξεις

- Ξεκινήστε με χαμηλή έως μέτριας έντασης προσπάθεια
- Σταδιακά αυξήστε την ταχύτητα και τη διάρκεια της δραστηριότητας. Ξεκινήστε από τα χαμηλά και προχωρήστε αργά!
- Η προθέρμανση και η αποθεραπεία σε χαμηλή ένταση δεν θα πρέπει να παραλείπονται πριν και μετά την άσκηση αντίστοιχα.
- Αποφύγετε την άσκηση σε περιβάλλον με ακραίες καιρικές συνθήκες (όπως πολύ ζεστό και με υγρασία ή πολύ ψυχρό περιβάλλον).

Μυϊκή ενδυνάμωση



Η μυϊκή ενδυνάμωση, για παράδειγμα, εκγύμναση με βάρη ή λάστιχα αντιστάσεων, σας κάνει πιο δυνατούς και βοηθά στη συνολική σας υγεία. Επιπλέον, η μυϊκή ενδυνάμωση μπορεί να κάνει την εκτέλεση των καθημερινών σας δραστηριοτήτων, όπως το να σηκώσετε ένα καλάθι με ρούχα για το πλυντήριο ή οι κηπουρικές εργασίες, ευκολότερες και ασφαλέστερες.

Ποιο είδος;

Βαράκια, λάστιχα, μηχανήματα αντιστάσεων ή το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, καθίσματα στην καρέκλα).



Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες / εβδομάδα, * ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα.



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με ήπια προσπάθεια. Αυξήστε σταδιακά σε μέτρια – έντονη προσπάθεια



Για πόση διάρκεια;

10 – 15 επαναλήψεις (για κάθε κύρια μυϊκή ομάδα). Επαναλάβετε 2 φορές.



Θυμηθείτε: Εάν το χρειάζεστε, ζητήστε βοήθεια από έναν πιστοποιημένο επαγγελματία άσκησης. Μπορούν να σας υποδείξουν το σωστό τρόπο άσκησης και αναπνοής.

Μυϊκή Ενδυνάμωση : Συμβουλές και Προφυλάξεις

- Εάν μπορείτε να ολοκληρώσετε εύκολα 10-15 επαναλήψεις, ήρθε η ώρα να αυξήσετε την επιβάρυνση. Οι δύο τελευταίες επαναλήψεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται με δυσκολία. Παραμείνετε σε αυτό το επίπεδο και θα συνεχίζετε να δυναμώνετε.
- Αποφύγετε να παρατείνετε ή να κρατάτε την αναπνοή σας όταν σηκώνετε το βάρος. Αυτό μπορεί να σας προκαλέσει πονοκέφαλο ή ζάλη.

Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Η αερόβια άσκηση και η προπόνηση αντιστάσεων είναι η «καρδιά» των προγραμμάτων άσκησης όσων πάσχουν από καρδιακή ανεπάρκεια. Ωστόσο, μπορείτε να απολαύσετε και τα οφέλη άλλων επιλογών.

Ευλυγισία

Κάντε διατάσεις στις κύριες μυϊκές ομάδες 2 – 3 ημέρες/εβδομάδα μέχρι το σημείο που είναι ανεκτός ο πόνος. Διατηρείστε για 10 – 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 2- 4 φορές. Για παράδειγμα, κάντε διάταση στους γαστροκνήμιους ή στην οπίσθια επιφάνεια των μηρών σας.



Γιόγκα, Πιλάτες ή Τάι Τσι

Όλα συμβάλλουν στην ισορροπία, τη δύναμη και τη χαλάρωση .



Κάντε περισσότερα βήματα!

Χρησιμοποιήστε το κινητό σας τηλέφωνο ή μια συσκευή καταγραφής δραστηριότητας. Αυξήστε σταδιακά έως και 2.000 περισσότερα βήματα καθημερινά από ό, τι κάνετε τώρα. Καλή προσπάθεια! Στη συνέχεια, στοχεύστε σε 7.000-9.000 βήματα / ημέρα.



Μόνο για διασκέδαση

Βρείτε τρόπους να είστε δραστήριοι που είναι ταυτόχρονα διασκεδαστικοί για εσάς. Παίξτε σε εξωτερικούς χώρους με τα παιδιά ή τα εγγόνια σας. Χορέψτε. Φροντίστε τον κήπο σας. Βρείτε αυτό που σας κάνει να χαμογελάτε και κάντε το πιο συχνά.

