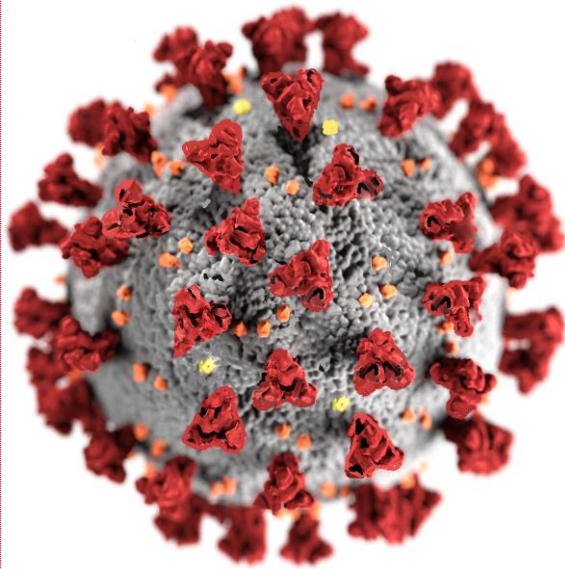




KIEDY
ŚWIAT
WALCZY
O
ZDROWIE
TY
ZAWALCZ
O
SWOJE...



Drodzy Pacjenci,

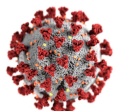
Cały Świat został postawiony w gotowość i walczy o zdrowie i aby przeciwdziałać rozprzestrzenianiu się **koronawirusa SARS CoV-2** zaleca się poza zwiększoną higieną mycia rąk, dezynfekcji, noszenia maseczek, **należy przede wszystkim ograniczać do minimum bezpośrednie kontakty** szczególnie gdy jesteś w grupie ryzyka. Wiesz o tym, że w leczeniu niewydolności serca niezwykle ważna jest aktywność fizyczna i rehabilitacja kardiologiczna. Pamiętaj o tym, że regularny wysiłek fizyczny będzie miał wpływ na ciągłość procesu rehabilitacji ale również Twoje samopoczucie.

ZAWALCZ O SWOJE ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE, JUŻ DZISIAJ !

W trosce o Twoje zdrowie przygotowaliśmy dla Państwa przykładowe ćwiczenia, które może Państwo wykonywać samodzielnie w warunkach domowych. **Pamiętaj, że brak ruchu może pogorszyć Twój stan zdrowia!**

Dr hab. n. o zdrowiu Anna Brzęk - Kierownik Zakładu Fizjoterapii Katedry Fizjoterapii, Wydziału Nauk o Zdrowiu w Katowicach, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

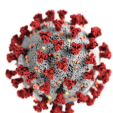
Prof. dr hab. n. med. Jadwiga Nessler – Kierownik Kliniki Choroby Wieńcowej i Niewydolności Serca Instytutu Kardiologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kierownik Oddziału Klinicznego Choroby Wieńcowej i Niewydolności Serca z Pododdziałem Intensywnego Nadzoru Kardiologicznego w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II, Pełnomocnik Zarządu Głównego PTK ds. niewydolności Serca i opieki paliatywnej



COVID-19

12 lutego 2020 r. WHO klasyfikowała **COVID-19** jako chorobę wywołaną wirusem **SARS-CoV-2**. To choroba, która przebiega w różnicowany sposób od bezobjawowej przez ciężkie zapalenie płuc z zespołem ostrej niewydolności często wielonarządowej. Klinicznie najczęściej dotyczy układu oddechowego, ale u części pacjentów na całym świecie stwierdzono również zajęcie układu sercowo-naczyniowego. Wskazuje się również w badaniach naukowych, że wirus SARS-CoV-2 może powodować uszkodzenie kardiomiocytów. Pacjenci chorujący na serce stanowią zatem zwiększone ryzyko zachorowalności na COVID-19. **Zakażenie COVID – 19 może wystąpić w każdym wieku, ale do tej pory najcięższe przypadki odnotowano u osób starszych z współistniejącymi chorobami przewlekłymi w tym sercowo-naczyniowymi.** Jest to nowa choroba i badania nad nią trwają.

NIE RYZYKUJ WIĘC – ZADBAJ O SIEBIE I POPROŚ ABY RODZINA ZADBAŁA O SIEBIE DLA CIEBIE!



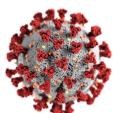
DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ WŁAŚNIE TERAZ, W CZASIE STANU EPIDEMICZNEGO

- ZOSTAŃ W DOMU !
- WYKORZYSTAJ TEN CZAS NA SVOJE PASJE
- RELAKSUJ SIĘ SŁUCHAJĄC MUZYKI CZYTAJĄC KSIĄŻKI
- ODŻYWIAJ SIĘ ODPOWIEDNIO
- STOSUJ SIĘ DO ZALECEŃ LEKARZA I FIZJOTERAPEUTY
- NIE ZAPOMINAJ O LEKACH – PAMIĘTAJ O E-RECEPCIE – NIE MUSISZ IŚĆ DO PRZYCHODNI BY UZYSKAĆ RECEPTĘ NA STAŁE LEKI – DZIĘKI TEMU ZMNIEJSZYSZ RYZYKO ZARAŻENIA SIĘ
- PROWADŹ SYSTEMATYCZNIE POMIARY WAGI CIAŁA, TĘTNA I CIŚNIENIA TĘTNICZEGI I WPISUJ JE DO PASZPORTU, KTÓRY JEST NA STRONIE www.slabeseerce.pl
- ODDYCHAJ ŚWIŻYM POWIETRZEM (NA BALKONIE, NA OGRÓDKU – ALE NIE KONTAKTUJ SIĘ Z SĄSIADAMI), JEŻELI JUŻ MUSISZ WYJŚĆ PAMIĘTAJ O MASECZCE, RĘKAWICZKACH JEDNORAZOWYCH, CHROŃ SWOJĄ GŁOWĘ
- PAMIĘTAJ O DEZYNFEKOWANIU RĄK, OKULARÓW KOREKCYJNYCH, TELEFONU
- **NIE ZAPOMIJ O REGULARNYCH ĆWICZENIACH**

- W wolnym czasie NIE PRZESUWAJ MEBLI - Twoje serce nie lubi jednorazowych wysiłków wymagających dużego natężenia, którym często towarzyszy wstrzymywanie oddechu (próba Valsalvy). **To nie olimpiada w której zdobywasz rekordy porządków, a czas na sterowany wysiłek. REKORDEM JEST TWOJE ZDROWIE!**

Już wiesz, że **masz zdiagnozowaną niewydolność serca** i wiesz, że lekarz prowadzący zalecił Ci również rehabilitację kardiologiczną jako część leczenia, a fizjoterapeuta wskazał na właściwe dla Ciebie ćwiczenia, a także pokazał Ci jak je wykonywać w sposób bezpieczny i kontrolowany. Dobrze dobrany trening fizyczny jest dla Ciebie bezpieczny, a korzyści płynące z ćwiczeń przewyższają związane z nimi ryzyko. Dzięki ćwiczeniom i rehabilitacji kardiologicznej:

- Poprawiasz adaptację serca do wysiłku
- Poprawiasz lub utrzymujesz wydolność fizyczną
- **Poprawiasz wydolność układu oddechowego – ważne w tym okresie!**
- **Lepiej tolerujesz stres przez aktywację współczulnego układu nerwowego – bardzo ważne w tym okresie!**
- Uzyskujesz efekt przeciwzapalny
- Poprawiasz sprawność mięśni szkieletowych
- Działasz przeciwzakrzepowo
- Masz lepszą kontrolę nad właściwym poziomem glikemii
- Masz kontrolę nad Twoją masą ciała



JAK ĆWICZYĆ ? ZASADY DO KTÓRYCH SIĘ STOSUJ !

Zgodnie z przyjętymi zasadami Twoja sesja treningowa powinna składać się z kilku części:

- ROZGRZEWKI
- TRENINGU ZASADNICZEGO
- OKRESU RELAKSACJI I WYCISZENIA
- CZAS TRWANIA dobierz do zaleceń, które otrzymałeś od kardiologa czy fizjoterapeuty. Zacznij od kilku minut do kilkunastu minut. Początkowo 10-20 minut/sesję.
- CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGÓW 3-5 razy na tydzień.

Niestety w związku z zagrożeniem zarażenia się wirusem SARS-CoV2 Twój **trening zasadniczy wytrzymałościowy, dynamiczny w formie marszu w terenie, treningu nordic walking, jazdy na rowerze rekreacyjnym jest ograniczony**. Nie ryzykuj takiej aktywności poza domem – **PAMIĘTAJ JESTEŚ W GRUPIE RYZYKA**. Jeśli posiadasz rower stacjonarny lub bieżnię kontynuuj wysiłek wg zaleceń, jakie otrzymałeś od swojego lekarza i fizjoterapeuty. Jeżeli jesteś pacjentem w programie telerehabilitacji słuchaj zaleceń specjalistów w Centrach Telekardiologii.

PAMIĘTAJ PRZED ROZPOCZĘCIEM ĆWICZEŃ:

- Przygotuj stanowisko do ćwiczeń najlepiej przed lustrem.
- Przygotuj wodę mineralną.
- Wywietrz pomieszczenie, możesz ćwiczyć przy otwartym oknie.
- Odpocznij 10 min przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Dokonaj pomiaru tętna na tętnicy promieniowej (*zobacz na fotografii poniżej jak to zrobić lub skorzystaj z filmu na stronie www.slabeserce.pl*) – mierz liczbę uderzeń wyczuwalnych pod palcami przez 30 sekund i pomnóż razy dwa.
- Dokonaj pomiaru ciśnienia tętniczego krwi.
- Zapisz wyniki w zeszycie, abyś mógł skonsultować je z lekarzem lub fizjoterapeutą.

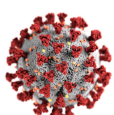
PAMIĘTAJ W TRAKCIE WYKONYWANIA ĆWICZEŃ:

- Mierz tętno.
- Kontroluj swoje zmęczenie – nie powinno przekraczać 12-14 w skali Borga (wysiłek lekki / umiarkowany).
- Oddychaj rytmicznie w trakcie ćwiczenia – licz głośno – nie wstrzymuj powietrza.
- WDECH rób nosem, a WYDECH – ustami.
- Ćwiczenia wykonuj starannie, wolno i dokładnie.
- Dbaj o ergonomię pozycji – nie przeciążaj odcinka szyjnego kręgosłupa, zachowaj lordozę lędźwiową.
- Ćwiczenia z taśmą wykonuj powoli i płynnie, tak by taśma nie pociągała ręki.
- Przy ćwiczeniach rozciągających nie wykonywać ruchów sprężynowania oraz ruchów „szarpanych” ruch wykonuj wolno i zatrzymaj na końcu zakresu ruchu przez kilka sekund, następnie ruch powrotny prowadź podobnie dokładnie i wolno.
- Pij wodę drobnymi łykami

- W przypadku wystąpienia jakichkolwiek niepokojących objawów (np. dolegliwości bólowych w klatce piersiowej, duszności) – przerwij ćwiczenie – poinformuj o tym lekarza.
- Zapisuj wyniki w zeszycie, abyś mógł skonsultować je z lekarzem lub fizjoterapeutą.

PAMIĘTAJ PO ZAKOŃCZONYCH ĆWICZENIACH:

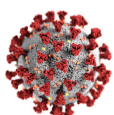
- Dokonaj pomiaru tętna na tętnicy promieniowej jak na początku przed ćwiczeniami
- Dokonaj pomiaru ciśnienia tętniczego krwi jak na początku przed ćwiczeniami.
- Oddychaj rytmicznie
- Napij się wody małymi łykami
- Zapisz wyniki, które zmierzyłeś w trakcie ćwiczeń i po ćwiczeniach oraz rodzaj ćwiczeń.



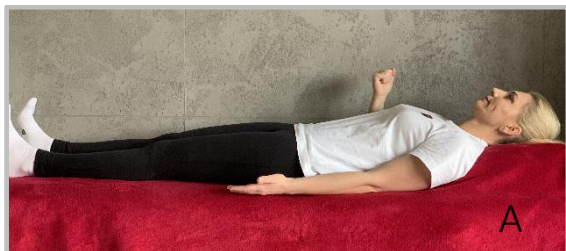
KIEDY BEZWZGLĘDNIE NIE ROZPOCZYNAJ ĆWICZEŃ ?

Zwróć uwagę by nie rozpoczynać ćwiczeń kiedy występują poniższe objawy – skontaktuj się z lekarzem. **NIE RÓB NICZEGO NA WŁASNĄ RĘKĘ**, jeżeli Twój organizm manifestuje niepokojącymi objawami.

- Postępujące pogorszenie tolerancji wysiłku.
- Duszność spoczynkowa lub podczas wysiłku.
- Ból w klatce piersiowej pojawiający się w czasie wysiłku.
- Kołatania serca pojawiające się w czasie obciążania wysiłkiem.
- Zaburzenia rytmu serca.
- Zwiększenie masy ciała około 2 kg w czasie 1-3 dni.
- Spoczynkowa częstość rytmu serca ≥ 100 uderzeń/min.
- Gwałtowny spadek ciśnienia tętniczego.
- Zawroty głowy.
- Niewyrównana cukrzyca, nadczynność tarczycy.
- Ostre choroby pozakardiologiczne.
- Gorączka.
- Świeży zator.
- Zakrzepowe zapalenie żył.
- Aktywny proces zapalny osierdzia lub serca.
- Wady serca wymagające leczenia kardiochirurgicznego.



PONIŻEJ PRZEDSTAWIONO PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA DLA PACJENTÓW PROWADZĄCYCH FOTELOWO-ŁÓŻKOWY TRYB ŻYCIA



A

Pozycja leżąca, nogi wyprostowane lub zgięte.

A. Naprzemiennie zginaj oba łokcie, ustaw kciuki do góry.

1

B. Naprzemiennie zginaj obie nogi w kolanach – ciągnij piętę po łóżku

C. Połącz oba powyższe

Wybierz ćwiczenie odpowiednie do Twojego stanu zdrowia



B

Powtórz ćwiczenie 15-20 sek.



C

Pozycja leżąca, ręce wzdłuż ciała, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o łóżko, rozstawione na szerokość bioder.

2

Wykonaj obustronne wspięcie na palce stóp i przejście na pięty.

Powtórz ćwiczenie 15-20 sek.





3

Pozycja leżąca, ręce złożone w koszyczek na brzuchu, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o łóżko, rozstawione na szerokość bioder.

Wykonaj prostowanie w łokciach. Możesz dołączyć jednoczesowe wspięcie na palce nóg.

Ćwiczenie wykonaj 5-6 razy.



4

Pozycja leżąca, ręce podłóż pod pośladki, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o łóżko, rozstawione na szerokość bioder.

Wykonaj unoszenie pośladków tak aby oderwać je od rąk – utrzymaj 5-6 sek.

Wykonaj 5-6 powtórzeń.



5

Pozycja leżąca, ręce oparte o uda, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o łóżko, rozstawione na szerokość bioder. Ręce połóż na udach.

Wykonaj naprzemienne odrywanie stóp od podłoża – jak w marszu. Jeżeli potrafisz możesz dodać opór rękami o uda. Nie wstrzymuj powietrza.

Wykonaj 5-6 powtórzeń na każdą stronę.



6

Pozycja półsiedząca w łóżku, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, stopy oparte o łóżko, rozstawione na szerokość bioder.

Wykonaj zgięcie boczne tułowia w jedną stronę pamiętaj aby głowa była przedłużeniem tułowia.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę. wykonaj 5-6 powtórzeń na każdą stronę



7

Pozycja pólsiedząca w łóżku, ręce ułoż pod ojczykami na klatce piersiowej, stopy oparte o łóżko, rozstawione na szerokość bioder.

Wykonaj głęboki wdech nosem (powietrze nabieraj tak by ręce oddalały się od siebie – wypychaj klatkę powietrzem w przód), a następnie wykonaj dwa razy dłuższy wydech ustami z jednoczasowym przybliżeniem rąk.

Ćwiczenie wykonaj 5-6 razy.



8

Pozycja pólsiedząca w łóżku, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, stopy oparte o łóżko, rozstawione na szerokość bioder.

Wykonaj zgięcie boczne tułowia w jedną stronę pamiętaj aby głowa była przedłużeniem tułowia.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę. wykonaj 5-6 powtórzeń na każdą stronę

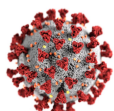


9

Pozycja pólsiedząca w fotelu „pozycja foteLOWA”, ręce oparte z boku, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, rozstawione na szerokość bioder.

Wykonaj ćwiczenia takie same jak w pozycji leżącej i pólsiedzącej w łóżku. Nie wstrzymuj powietrza.

Wykonaj 5-6 powtórzeń każdego ćwiczenia.



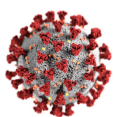
PAMIĘTAJ - NIE PRZYJMUJ !



ZWIESZONEJ POZYCJI W TRAKCIE LEŻENIA

jak na fotografii obok:

- bardzo obciąża odcinek szyjny kręgosłupa
- utrudnia swobodne oddychanie
- ćwiczenia w tej pozycji stają się nieefektywne



PONIŻEJ PRZEDSTAWIONO PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA DLA PACJENTÓW SAMODZIELNIE PORUSZAJĄCYCH SIĘ



1

Usiądź na krześle. Zegnij oba łokcie, ustaw kciuki do góry, stopy oprzyj o podłogę, stopy rozstaw na szerokość bioder.

Wykonaj naprzemiennie krążenia barkami w przód i tył.

Powtórz ćwiczenie 15-20 sek.



2

Usiądź na krześle. Połóż ręce na udach, stopy oprzyj o podłogę, stopy rozstaw na szerokość bioder.

Wykonaj marsz w miejscu naprzemiennie podnosząc stopy (możesz naprzemiennie maszerować na palcach stóp lub na piętach) z jednoczasowym naprzemiennym ruchem rąk.

Powtórz ćwiczenie 15-20 sek.



3

Usiądź na krześle. w rękach trzymaj kij do nordic walking oparty o uda.

Wykonaj wzniesienie kija pod brodę (zginaj łokcie) i powrót do pozycji wyjściowej – 10 razy w tempie wolnym, a następnie 5-6 razy w tempie umiarkowanym. Pamiętaj nie odginać głowy w tył.

Ćwiczenie wykonaj 3-5 razy



4

Usiądź na krześle. Butelkę z wodą mineralną 0,5 l oprzyj na udzie jednej nogi.

Wykonaj naprzemienne skręty tułowia z jednoczesnym przenoszeniem butelki z uda na udo oraz ruchem głowy (patrz na butelkę). Nie odrywaj pośladków.

Ćwiczenie powtórz 5-6 razy na każdą stronę.



5

Usiądź na krześle. Taśmę podłóż pod stopy, skrzyżuj i końce taśmy trzymaj w rękach (taśma napięta), ręce oprzyj o uda. Wykonaj naprzemienne zginanie łokci z jednoczesowym rozciąganiem taśmy. Ruch wykonuj płynnie i wolno, szczególnie w trakcie ruchu powrotnego! Kontroluj równoległe ustawienie kolan w trakcie ćwiczenia.

Wykonaj 5-6 powtórzeń na każdą stronę.



6

Usiądź na krześle. Jedną rękę ułóż na wysokości obojczyków, drugą rękę na dolnych żebrach (palce rąk powyżej pępka).

Wykonaj głęboki wdech nosem (powietrze naberaj tak by ręce oddalały się od siebie), a następnie wykonaj dwa razy dłuższy wydech ustami z jednoczesowym przybliżeniem rąk.

Ćwiczenie wykonaj 5-6 razy.



7

Usiądź na krześle. Jedną rękę ułóż nad uchem, drugą po wewnętrznej stronie uda (grzbietową stroną). Wykonaj powolny skręt tułowia w stronę ręki ułożonej na głowie z jednoczesnym odpychaniem się ręką opartą na udzie. Wzrok kieruj w stronę ruchu. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Wykonaj 5-6 powtórzeń na każdą stronę.



8

Usiądź na krześle. Ręce oprzyj po stronie wewnętrznej ud. Wykonaj powolne rolowanie tułowia zaczynając od głowy, następnie krąg po kręgu wykonuj skłon aż rękami dotkniesz podłogi – jeżeli nie potrafisz zatrzymaj się w swojej granicy ruchu.

Utrzymaj pozycję 5-6 sekund.

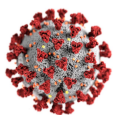
Ćwiczenie wykonaj 3 razy.



9

Usiądź na krześle. Jedną ręką oparta o biodro, drugą skoś w dół. Wykonaj powolne zgięcie tułowia w stronę ręki bliżej podłogi. Wzrok kieruj w stronę ruchu. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Wykonaj 5-6 powtórzeń na każdą stronę.



PODSUMOWANIE

PAMIĘTAJ, że trening fizyczny jest uznaną i stosowaną częścią terapii u chorych z niewydolnością serca w połączeniu z właściwym leczeniem, dietą i psychoterapią. Dobrze dobrany trening staje się dla Ciebie lekiem a jego brak może być niebezpieczny dla Twojego zdrowia.

Nie bój się wysiłku fizycznego – naucz się go kontrolować, wsłuchaj się w swój organizm. Kontroluj ciśnienie tętnicze krwi oraz tętno.

Dużo więcej ćwiczeń znajdziesz w broszurce nr 4 „Niewydolność serca – aktywność fizyczna i rehabilitacja kardiologiczna” wydanej przez Firmę Novartis Poland Sp. z o. o.

Życzymy zdrowia, wytrwałości i systematyczności

Walcz o zdrowie już teraz!

Dr hab. Anna Brzęk

Prof. dr hab. med. Jadwiga Nessler

BIBLIOGRAFIA

1. Bai Y, Yao L, Wei T, Tian F, Jin DY, Chenet L, al. Presumed Asymptomatic Carrier Transmission of COVID-19_JAMA. 2020 Feb 21. doi: 10.1001/jama.2020.2565. [Epub ahead of print].
2. Foik J, Brzęk A, Gierlotka M, Zembala MO, Gąsior M, Zembala M. Effect of hybrid treatment on rehabilitation and clinical condition of patients with multivessel coronary artery disease. PAM, 2018,128,2. DOI: 10.20452/pamw.4179
3. Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Yet, al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. Lancet 2020; 395 (10223): 497–506..
4. Nessler J. ? – Pani Profesor pozycję Pani 😊
5. Niewydolność serca – aktywność fizyczna i rehabilitacja kardiologiczna chorego z niewydolnością serca – Broszura nr. 4. Wyd. Novartis Poland Sp. z o. o; 2020
6. Piotrowicz E, Orzechowski P, Chrapowicka A, Piotrowicz R. How should we advise heart failure patients on exercise and what should we tell them? Curr Heart Fail Rep. 2014; 11 (3): 274-80.
7. Wang D, Hu B, Hu C, Zhu F, Liu X, Zhang J, et al. Clinical Characteristics of 138 Hospitalized Patients With 2019 Novel Coronavirus–Infected Pneumonia in Wuhan, China. JAMA. 2020; 323(11):1061-1069. doi:10.1001/jama.2020.1585.
8. Zhou F, Yu T, Du R, Fan G, Liu Y, Liu Z, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective, cohort study. Lancet 2020 Mar 11. pii: S0140-6 736(20)30566-3. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30566-3. [Epub ahead of print].