

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Sağlık Bilimlerinde Egzersiz Testi ve Reçetesi



Kalp Hastalığı Olan Hastalar için Egzersiz Reçetesi

Yatarak rehabilitasyon programları

Rehabilitasyon programlarının hedefleri şunlardır:

- Önemli kardiyovasküler, fiziksel ya da fiziksel aktivite performansını etkileyebilir bilişsel bozukluğu olan hastaları belirlemek.
- Yatak istirahati zararlı fizyolojik ve psikolojik etkileri
- tıbbi hastaların gözetim ve fiziksel aktivitelerini ve onların yanıtları sağlar.

Yatan ve Ayakta Kardiyak Rehabilitasyon endikasyonları ve kontrendikasyonları

- Kontrolsüz hipertansiyon
- Önemli aort darlığı
- Kontrolsüz atriyal veya ventriküler aritmiler
- Kontrolsüz sinüs taşikardisi
- Kompanse kalp yetmezliği
- Kalp pili olmadan üçüncü derece atriyoventriküler
- Aktif perikardit veya miyokardit
- Akut tromboflebit
- Akut sistemik hastalık veya ateş
- Kontrolsüz diyabet
- Egzersiz yasaklayacak Ağır ortopedik koşullar
- Akut tiroidit, hipokalemi, hiperkalemi veya hipovolemi gibi diğer metabolik durumlar,

Yatan ve Ayakta Kardiyak Rehabilitasyon endikasyonları ve kontrendikasyonları

Endikasyonları

- Tıbben kararlı sonrası miyokard infarktüsü (Mİ)
- Koroner arter bypass (KABG) ameliyatı
- Perkütan translüminal koroner anjiyoplasti
- Ya Sistolik veya diyastolik disfonksiyon neden kalp yetmezliği
- (kardiyomiyopati)
- kalp transplantasyonu
- Kalp kapak cerrahisi
- Periferik arter hastalığı (PAH)
- Diabetes mellitus, dislipidemi, hipertansiyon, obezite veya tanısı ile koroner arter hastalığı (KAH) için risk altında
- Sevk ve rehabilitasyon ekibinin uzlaşmaya dayalı yapılandırılmış egzersiz ve / veya hasta eğitimi yararlanabilir diğer hastalar

Ayakta Kardiyak Rehabilitasyon

Hedefleri

- Güvenli ve etkili bir egzersiz ve yaşam tarzı fiziksel aktivite programının uygulanması geliştirmek için hasta ya yardımcı olur.
- Klinik durum deęiřiklięi algılamak için uygun denetim ve izleme sağlar.
- Tıbbi yönetimi geliştirmek amacıyla hastanın sağlık hizmeti sağlayıcıları için sürekli gözetim sağlar.
- Agresif yaşam tarzı yönetimi ve kalbi ilaçların akılcı kullanımını yoluyla ikincil önleme (örneğin, risk faktörü modifikasyonu) optimize etmek, hasta ve eř / partner / aile eğitimi sağlamaktadır.

Ayakta EKG Programı İzleme

- EKG izlemesi için aşağıdaki öneriler egzersiz eğitiminin hasta ilişkili risklerin ilgili olanlar ile uyum içindedir:
- Düşük riskli kalp hastaları sürekli monitorize ile başlar ve rehabilitasyon personeli tarafından uygun görülen altı seans sonra aralıklı EKG izleme azaltmak veya erken olabilir.
- Orta riskli hastalar sürekli monitorize ile başlar ve rehabilitasyon personeli tarafından uygun gördüğü şekilde 12 seans sonra aralıklı EKG izleme azaltmak veya erken olabilir.
- Yüksek riskli hastalar sürekli monitorize ile başlar ve rehabilitasyon personeli tarafından uygun gördüğü şekilde 18 seans sonra aralıklı EKG izleme azaltmak veya erken olabilir.

Ayakta Egzersiz Programları Türleri

- egzersiz toleransı geliştirmek,
- belirtileri yönetmek ve sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerini kolaylaştırmak
- sorunlar bağımsız egzersiz için uygunluk tespitinde dikkate alınmalıdır:
- Sabit veya yoktur kardiyak semptomlar
- Kanıtlanmış uygun egzersiz ilkeleri bilgi ve anormal belirtiler farkındalık.
- Motivasyon yakın gözetimi olmadan düzenli egzersiz devam etmek

Kalp Hastalığı Olan Hastalarda Direnç Eğitim Amaçları

- Kas gücü ve dayanıklılığı artıracak
- Günlük aktiviteler sırasında kas çalışması
- Tip 2 diyabet mellitus, obezite gibi diğer hastalıkları ve durumları tedavisi
- Günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme yeteneğini artırmak
- Özgüven geliştirmek
- Yavaş yaş ve kas gücü ve kitesinde hastalıkla ilişkili düşüşler

Direnç Eğitim Kuralları

- Ekipman
- Elastik bantlar
- Manşet ve el ağırlıkları
- Ücretsiz ağırlıklar
- Duvar kasnaklar
- Makineleri (manivela kollarının ağırlığı ve hareket açıklığı bağlı)
- Uygun teknikler
- Kaldırın ve tam uzantısı yavaş, kontrollü hareketlerle alt ağırlıklar.
- Düzenli nefes desen korumak ve nefes tutma kaçının.
- İkinma kaçının.
- Aşırı kan basıncı (KB) tepki uyandırmak olabilir sürekli, sıkı kavrama, kaçının.
- Uyarı işaretleri veya semptomları baş dönmesi, aritmi, nefes darlığı alışılmadık ya da angina rahatsızlık dahil meydana eğer egzersiz sonlandırın.