



آشنایی با باز توانی قلب



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۴-۱۰۰۲

شماره بازنگری: ۰۲

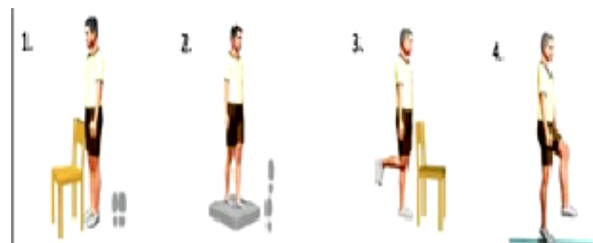
جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد باز توانی قلب - واحد آموزش سلامت

* تمرینات تعادلی: وضعیت بدن شما در این حالت باید صاف باشد و شما در مرکز ثقل در حالت ایستا و پویا با آن هم جهت باشید. (تنها ۵ تا ۱۰ دقیقه با چشم های بسته)



* سرد کردن شامل: تمرینات کششی و کنترل تنفس ۵ دقیقه هر تمرین و هر تمرین ۳ تا ۴ بار تکرار



منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

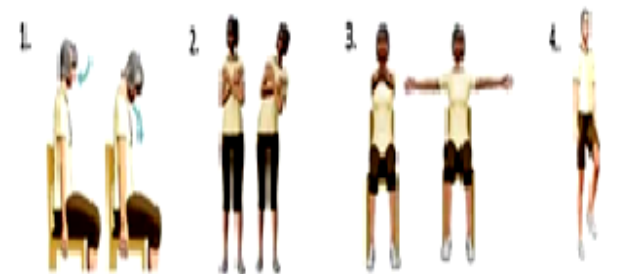
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

نمونه ای از انواع ورزش ها شامل:

* گرم کردن شامل: تمرین هایی با شدت کم جهت کنترل

تنفس روزانه به مدت ۵ دقیقه



* تمرینات هوازی شامل: پیاده روی، دوچرخه سواری و بالا

رفتن از پله روزانه ۳۰ دقیقه متوالی و یا ۳ تا ۱۰ دقیقه



* تمرینات مقاومتی شامل: استفاده از عضلات اصلی اندام ها و

تنه روزانه ۱۵ دقیقه ۴ تمرین (۲ ست ۱۰ تایی تا ۱۲ تایی)



با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی شما با بازتوانی قلب تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب ارائه شده، قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بازتوانی قلب چگونه انجام می شود؟

توانبخشی قلبی (باز توانی قلب) روشی سازمان یافته برای کمک به افراد جهت بهبود وضعیت قلب آنها است و همچنین جهت پیشگیری از بیماری‌های بعدی از جمله حمله قلبی می باشد.

در این روش به شما آموزش داده می شود تا به میزان صحیح از قلب خود استفاده کنید. همچنین در مورد اثرات کوتاه مدت و بلند مدت بیماری قلبی مرتبط با خودتان از جمله حملات قلبی، جراحی های قلبی یا روش های درمانی مانند استنت گذاری و آنژیوپلاستی به شما آموزش های کوتاه مدت و بلند مدت داده می شود.

قلب شما با فعالیت بدنی منظم و برنامه ریزی شده قوی تر شده و سطح انرژی اش نیز بهبود یافته و روحیه اش ارتقاء پیدا می کند.

مشاوره تغذیه ای در برنامه توانبخشی می تواند به کاهش وزن، ترک سیگار، کاهش فشار خون و کاهش کلسترول کمک کند. متخصصان توانبخشی قلب همچنین می توانند با پزشک یا متخصص قلب و عروق شما ارتباط داشته باشند و در جریان دقیق درمان بیماری شما قرار گیرند.



چه افرادی نیاز به توانبخشی قلب دارند؟

- * بیماران با سابقه حمله قلبی
- * بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر
- * آنژین صدری یا نارسایی قلبی
- * جراحی قلب از جمله جراحی بای پس عروق کرونر
- * آنژیوپلاستی عروق کرونر (بالون آنژیوپلاستی) و استنت گذاری
- تعویض و ترمیم دریچه یا ضربان ساز ضربان قلب یا ایمپلنت قابل کاشت
- بیماران نارسایی قلبی
- پیوند قلب

برنامه بازتوانی قلب چه مزایایی دارد؟

- ارائه خدمات توسط کارکنان متخصص با بیش از ۱۵ سال تجربه
- وجود و استفاده از تجهیزات پیشرفته مانیتورینگ قلبی و ورزشی
- ارائه موارد آموزشی در زمینه بیماری
- مشاوره فردی روانشناسی و تغذیه ای مددجویان
- شروع فعالیت ورزشی به روش صحیح علمی



برنامه توانبخشی قلب شامل چند جلسه

آموزشی است؟

معمولا یک برنامه ۳ دوره ۱۲ جلسه ای است که ۳ بار در هفته (شنبه، دوشنبه و چهارشنبه) یا (یکشنبه، سه شنبه و پنجشنبه) به صورت جلسات ۱ الی ۲ ساعته برگزار می شود و دارای سه مرحله است.

*** مرحله ی اول:** آموزش ورزش به شما و سایر مددجویان کمک می کند تا یاد بگیرید که چگونه با خیال راحت ورزش کنید، عضلاتتان را تقویت کنید و استقامت قلب خود را بهبود ببخشید. شما در طول تمرین خود از مانیتورینگ قلب استفاده می کنید تا کارکنان بتوانند نسبت تحمل قلب شما را به افزایش فعالیت ارزیابی کنند.

*** مرحله دوم:** آموزش، مشاوره و پشتیبانی به شما و خانواده محترمان کمک می کند تا وضعیت قلبتان را بهتر درک کنید و راه هایی را که می توانید خطرات مشکلات قلبی را در آینده کاهش دهید، پیدا کنید.

همچنین به شما کمک می کند یاد بگیرید چگونه با استرس مربوط به شیوه زندگی جدید خود سازگاری پیدا کرده و با ترس از آینده مقابله کنید.

*** مرحله سوم:** یک برنامه تمرینی است که برای حفظ و پشتیبانی از آنچه که در مرحله دوم آموزش دیده اید. در این مرحله شما در حین ورزش مانیتور قلب ندارید، اما به صورت دوره ای بر حسب نیاز فشار خون و ضربان قلبتان ارزیابی می شود.

