Памятка

Реабилитация при сердечно-сосудистых заболеваниях

*Реабилитация больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями это одна из самых актуальных задач современной медицины, т.к. Данная патология занимает первое место среди других причин смертности населения. Из этой статьи вы можете узнать основные принципы и этапы при реабилитации сердечно-сосудистых заболеваниях.*

1. ***Введение.***

*Реабилитация больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями это одна из самых актуальных задач современной медицины, т.к. Данная патология занимает первое место среди других причин смертности населения. Не секрет, что любое заболевание системы кровообращения ведет к нарушению функции органов и систем, нарушается кислородо-транспортная система, сердечная мышца и головной мозг, как самые чувствительные и чувствительные к дефициту кислорода органы начинают на это реагировать. На начальном этапе это проявляется снижением физической активности и работоспособности человека.*

**2*. Принцип действия программы реабилитации.***

*Лечебное и профилактическое действие лечебной гимнастики или лечебной физкультуры при сердечно-сосудистых заболеваниях обусловлено ускорением лимфо- и кровотока, увеличением объема циркулирующей крови (ОЦК), ускорением метаболизма в тканях, улучшением микроциркуляции, нормализации артериального давления, улучшением когнитивных функций, ускорением регенерации поврежденных тканей и как следствие-нормализации функционального и психоэмоционального статуса человека (сон, настроение и т.д.).*

***3. Этапы реабилитации.***

*Прежде чем перейти к этапам****ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях****, уже имеющихся у пациента, необходимо отметить важность профилактики данной патологи и в этом контексте следует понимать важность проведения гигиенической лечебной гимнастики дома (утренняя гимнастика) и в условиях трудовой деятельности (физкультурные пятиминутки).*

* *1 этап - Проведение ЛФК в остром периоде. Как правило, занятия проходят исключительно в щадящих режимах (лежа, сидя) с постепенным расширением режима и нагрузки. Решение об уровне нагрузок принимает врач-реабилитолог совместно в лечащим врачом (терапевтом, кардиологом, неврологом).*
* *2 этап - Проведение ЛФК в период выздоровления. В данный период на усмотрение врача- реабилитолога режим расширяется и занятия проводятся в положениях сидя и стоя, разрешается нефорсированная ходьба по горизонтальной поверхности. Далее при благоприятном течении периода выздоровления пациентам дается дробная ходьба по ступеням преимущественно сверху вниз,а затем оценив степень кардионагрузки и снизу вверх. Подключаются занятия в бассейне или на тренажерах и т.д.*
* *3 этап - Поддерживающий. Главной задачей в этом периоде является стабилизация и укрепление полученных навыков у пациента, выработанных за предыдущие этапы реабилитации. Увеличение его работоспособности и выносливости, толерантности к нагрузкам и как следствие-максимальный "возврат" к прежнему физическому,психоэмоциональному и социальному статусу.*

***4. Противопоказания.***

Противопоказания, так же как и назначение **лечебной физкультуры при сердечно-сосудистых заболеваниях** определяет врач-реабилитолог! И во многом зависит это от тяжести течения основного заболевания и наличия осложнений.

Но есть и абсолютные противопоказания к проведению ЛФК с данной категорией пациентов, а именно, запрещены:

* упражнения с задержкой дыхания
* длительные или резкие наклоны головы
* прыжки
* отсутствие дробной нагрузки
* занятия в душных, непроветриваемых помещениях
* слишком ранние или поздние часы занятий
* подача чрезмерной кардионагрузки (степпер, тредмил на подъем) и т.д.

***5. Показания для проведения лечебной физкультуры при сердечно-сосудистых заболеваниях.***

* *Артериальная гипотензия (гипотония)*
* *Вертебробазилярная недостаточность(ВБН)*
* *Преходящие нарушение мозгового кровообращения(ПНМК) и состояния после перенесенных острых нарушений мозгового кровообращения (ОНМК)*
* *Ишемическая болезнь сердца(ИБС)*
* *Стенокардия напряжения*
* *Перенесенный инфаркт миокарда(ИМ)*
* *Миокардиты, перикардиты*
* *Сердечные аритмии*
* *Сердечная недостаточность(СН)*
* *Ревматизм*
* *Врожденные и приобретенные пороки сердца*
* *Атеросклероз*

***6. Заключение.***

*Конечно нужно понимать, что реабилитационные мероприятия, в том числе****ЛФК, при сердечно-сосудистых заболеваниях****являются не единственным методом лечения пациентов, а требуют всестороннего анализа и подключения основных и вспомогательных методов лечения таких как хирургических, микрохирургических, физиотерапии, массажа, фармакотерапии и т. д. Только в совокупности с современными методами лечения проведение лечебной физкультуры может быть эффективной и привести к желаемому результату.*

