

Восстановление после инфаркта миокарда вне стен больницы!



Многие люди, перенёсшие инфаркт миокарда, впадают в уныние, считая, что жизнь теперь превратится в скучное созерцание и продлится недолго, это не так.

Главное в этом вопросе – придерживаться определённых правил, отклонение от которых существенно повышает риск повторения инфаркта.

Задачи реабилитации:

- ♥ предотвращение повторных приступов
- ♥ устранение осложнений
- ♥ возвращение о к нормальной жизни



Цель физической реабилитации:

- ♥ Расширение резервных возможностей сердечно-сосудистой системы, функциональных и резервных возможностей организма
- ♥ Достижение максимальной индивидуальной физической активности
- ♥ Подготовка к физическим бытовым и профессиональным нагрузкам

Формы ЛФК:

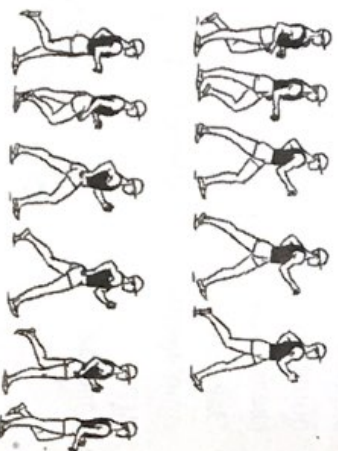
- ♥ Лечебная гимнастика
- ♥ Дозированная ходьба, ходьба по лестнице
- ♥ Занятия на тренажерах общего действия (велотренажер и др.)
- ♥ Элементы спортивно-прикладных упражнений и игр
- ♥ Массаж

!!! Независимо от того, где проводится восстановление, необходимо контролировать частоту пульса и показатели артериального давления до и после тренировок.

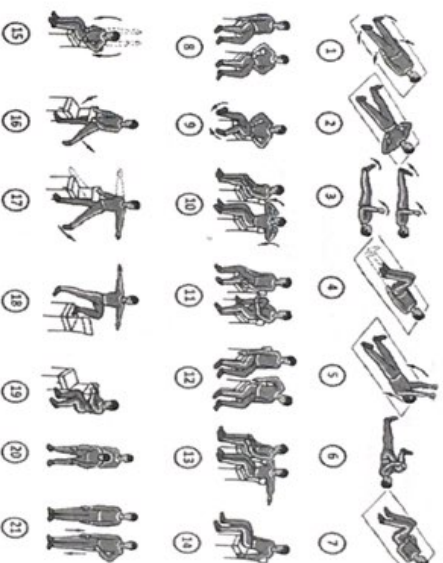
Прогулки на улице:

- ♥ темп ходьбы от 70 до 80 шагов за одну минуту;
- ♥ дистанцию с каждым днем необходимо **постепенно** увеличивать

При выполнении упражнений не должно возникать перенапряжения, одышки и неприятных ощущений в грудной клетке. Между циклами движений рекомендуется дыхательная гимнастика.



Примерный комплекс упражнений



Физиотерапия после инфаркта миокарда

В реабилитации больного после инфаркта

физиотерапевтические процедуры играют важную роль. Они нормализуют артериальное давление, стимулируют работу мышц. Врачи рекомендуют следующие виды процедур:

- ♥ электрофорез с применением лекарственных средств
- ♥ гальванизация
- ♥ оксигенотерапия
- ♥ ножные ванны (серные, углекислые или радоновые, с добавлением йода)
- ♥ электросон, он позволяет нормализовать эмоциональную сферу, предупредить приступы стенокардии.

**Ваше здоровье в
Ваших руках –
берегите его!**

Быстрова Марина Юрьевна
Группа 308-1
Красноярск, 2019