

Bolile cardiovasculare sunt prima cauză a mortalității în țările dezvoltate, iar rețeta pentru a evita bolile cardiovasculare ar fi să controlăm factorii de risc (hipertensiunea, colesterolul, obezitatea, sedentarismul, fumatul și diabetul) și să avem un stil de viață cât mai sănătos posibil încă din copilărie, constând în exerciții fizice și o dietă echilibrată.

Leziunile cardiovasculare se constituie pe parcursul unei perioade îndelungate, pot trece chiar și 30 de ani de la apariția leziunilor aterosclerotice și până când acestea se manifestă clinic. Bineînțeles, evoluția fiind diferită de la individ la individ, dar cu tendință de agravare.

Antrenamentul - un rol esențial în reabilitarea bolilor cardiovasculare

Pe la 1768, marele clinician Heberden dă un exemplu cum un pacient de-al lui s-a recuperat de angor (angină pectorală) tăind în fiecare zi lemne timp de 30 minute. La acea vreme această observație nu a fost luată în considerare.

În urmă cu 40-50 de ani, bolnavul cardiovascular era considerat o persoană cu handicap, era imobilizat la pat până la 3 săptămâni și chiar pensionat. Dat fiind faptul că numărul bolnavilor cardiovasculari a crescut în ultimele decenii, societatea nu ar fi putut să facă față cu o parte din populație imobilizată la pat sau cu indicații de minimum de activitate, așa că, comunitatea medicilor a căutat soluții.

Organizația Mondială a Sănătății definește recuperarea sau reabilitarea cardiacilor ca „un ansamblu de măsuri ce au ca obiectiv să redea sau să amelioreze capacitatea fizică și mentală a pacienților, permițându-le să ocupe un loc cât mai normal posibil în societate”.

Azi, medicina modernă arată prin diferite studii efectele benefice ale activității fizice la bolnavii cardiaci. Studiile bazate pe exercițiu fizic arată o scădere a mortalității a bolnavilor cardiovasculari cu până la 25%.

Tratamentul medicamentos este asociat cu antrenamentul fizic, cu scopul de a dezvolta circulația coronariană colaterală, pentru a încetini evoluția bolii, dar și pentru a obține adaptarea pacientului la necesitățile vieții cotidiene.

Activitatea fizică este benefică atâta timp cât este:

- controlată și progresivă;
- supravegheată;
- adaptată, în funcție de gradul severității bolii cardiovasculare.

Ce efect are antrenamentul fizic în cazul persoanelor cu afecțiuni coronariene?

Prin exercițiu fizic se realizează o revascularizare a inimii, care determină:

- scăderea colesterolului total și a lipidemieii;
- scăderea frecvenței cardiace;
- arderea glucidelor;
- scăderea vâscozității sângelui;
- scăderea excesului de adrenalină;
- creșterea capacității de efort;
- dezvoltarea circulației colaterale;
- reeducarea și corectarea musculaturii slăbite.

Recuperarea bolnavilor cardiovasculari a fost introdusă în România la începutul anilor '70, îndeosebi pentru bolnavii de cardiopatie ischemică.

Recuperarea bolnavului coronarian are 3 etape:

1. Perioada de convalescență
2. Perioada de reinserare socio-profesională și de reabilitare psihofizică, care variază în timp, în funcție de fiecare persoană în parte.
3. Perioada restului vieții.

Kinetoterapia, în cardiopatia ischemică constă în:

- mers obișnuit 3-5 km/zi;
- exerciții de gimnastică libere sau cu obiecte portative;
- bicicletă ergonomică;
- mers pe banda rulantă;
- mers cu intervale.

Este recomandat ca mersul sau alte activități fizice să fie realizate înainte de masă sau la o oră și jumătate după masă, dat fiind faptul că o cantitate din sânge este sustras pentru a realiza digestia.

O ședință de kinetoterapie durează între 30-60 min., iar durata totală a programului poate fi între 3-6 luni. Programul de recuperare se aplică numai la recomandarea medicului cardiolog.

Dacă sunteți interesați de o anumită afecțiune pe care doriți să o dezbatem în numerele următoare, vă rog să-mi scrieți pe adresa de e-mail: [eladaily@gmail.com](mailto:eladaily@gmail.com)

**Elena Bălășoiu**  
**kinetoterapeut**

*eladaily.wordpress.com*