

Стенокардия¹⁻⁵

1

Очень важно запланировать регулярные осмотры у вашего врача. Если у вас есть какие-либо симптомы или вопросы, обратитесь к лечащему врачу

- Вам необходимо выполнять упражнения с умеренной физической активностью по 30–60 мин в день (≥5 дней в неделю)

Каждое упражнение будет включать в себя:

- Разминка – чтобы убедиться, что ваше тело, особенно сердце и мышцы готовы к аэробным упражнениям
- Аэробная нагрузка – длительность примерно 20 минут, включает в себя схему аэробных упражнений
- Отдых – примерно 10 минут, включает в себя ходьбу и простые упражнения для растяжки

Классификация степени тяжести стенокардии

Класс	Описание степени тяжести стенокардии	
I	Стенокардия только при сильном напряжении	Наличие стенокардии во время напряженной, быстрой или длительной повседневной деятельности (ходьба или подъем по лестнице)
II	Стенокардия при умеренной физической нагрузке	Незначительное ограничение обычных действий, когда они выполняются быстро, после еды, на холоде, на ветру, при эмоциональном напряжении или в течение первых нескольких часов после пробуждения
III	Стенокардия при умеренной нагрузке	Трудности при ходьбе длиной в 1 или 2 квартала или подъеме на 1 лестничный пролет, в нормальном темпе и при нормальных условиях
IV	Стенокардия в покое	Чтобы вызвать стенокардию, не требуется никаких усилий

При появлении предвестников или симптомов стенокардии немедленно прекратите упражнение. К ним относятся: головокружение, аритмии, необычная одышка, боль или дискомфорт в груди.

Упражнение на икроножные мышцы

1. Встаньте перед стеной и согните правую ногу, а левую держите прямо
2. Обе ваши ноги должны быть обращены к стене
3. Пятки не отрывайте от пола
4. Наклоняйтесь вперед, сгибая переднее колено, пока не почувствуете работу икроножной мышцы другой ноги
5. Удерживайте положение в течение 8–10 секунд, отдохните 15 секунд
6. Повторите упражнение на другой ноге



Аэробные упражнения

Аэробные упражнения (которые включают бег, езду на велосипеде, греблю и плавание) бросают вызов сердцу, легким и мышцам, чтобы улучшить их функциональное состояние

1. Это можно сделать практически в любом месте
2. Обувь должна быть удобная
3. Можете использовать специальные палочки для ходьбы и заняться Скандинавской ходьбой
4. Риск получения травм очень низок
5. 10 000 шагов в день—это отличный способ укрепить здоровье



Старайтесь тратить от 200 до 400 минут на аэробные упражнения в неделю



Мост

1. Положите руки параллельно пояснице и поднимайте бедра в верх вместе со спиной и грудью до тех пор, пока не почувствуете мягкое растяжение мышц в передней части груди
2. Держите руки прямо
3. Опустите бедра обратно на пол



Упражнения для грудной клетки

1. Положите руки на поясницу и сведите лопатки выпячивая грудь вперед до тех пор, пока не почувствуете мягкое напряжение в передней части груди
2. Или сложите руки за спиной и держите их прямо. Поднимайте руки вверх за спиной, пока не почувствуете напряжение в плечевом поясе



Упражнение для передней части бедра

1. Облокотитесь левой рукой о стену
2. Приведите правое колено вперед и держите правую лодыжку
3. Держите опорную ногу слегка согнутой
4. Ноги должны быть вместе (не на ширине плеч)
5. Держите спину прямо и приводите бедро назад до тех пор, пока не почувствуете мягкое напряжение
6. Держите отведенное бедро в течение 10–15 секунд
7. Повторите упражнение с левой ногой



ISBN: 978-989-738-350-2

1. The Task Force for the diagnosis and management of chronic coronary syndromes of the European Society of Cardiology. 2019 Guidelines for the diagnosis and management of chronic coronary syndromes. European Heart Journal; 2020. doi:10.1093/eurheartj/ehz425.
2. Cardiac Rehabilitation Team. Cardiac rehabilitation exercise programme. Sous Tees Hospitals; 2017. 3. 8 Recommendations for Prescribing Exercise to Patients with Heart Disease. CHP [cited 2020 April]. 4. Cardiac Rehabilitation: Physical Activity-A guide for patients and families. University of Ottawa Heart Institute; 2018. 5. Leys B. Cardiac rehabilitation exercise programme- Information for participants. Oxford Radcliffe Hospitals NHS [cited 2020 apr].



Стабильная работа сердца с Панангин!
Узнать больше можно здесь.



IIDD