

مملكة البحرين
وزارة الصحة
برنامج تأهيل مرضى القلب



الرياضة لمرضى القلب



إعداد: نعيمة أحمد العرادي

بالتعاون مع برنامج تأهيل مرضى القلب
بمجمع السلمانية الطبي

* تعريف برنامج تأهيل مرضى القلب

هو برنامج يهدف إلى مساعدة الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، و الذين خضعوا لعملية جراحية قلبية أو إجراء القسطرة أو التوسعة بالبالون ، و المرضى الذين يعانون من العوامل المساعدة على الإصابة بأمراض القلب مثل السمنة - ارتفاع ضغط الدم - السكري - ارتفاع نسبة الدهون في الدم على العودة إلى حياتهم الإنتاجية الفعالة من الناحية العقلية و الجسدية و الاجتماعية.

* مكونات برنامج تأهيل مرضى القلب

- التثقيف و الاستشارة بشأن العوامل المساعدة على الإصابة بأمراض القلب.
- الإشراف على التمارين.



* أعضاء فريق تأهيل مرضى القلب

1. اختصاصي أمراض القلب.
2. ممرضات متخصصات في تمريض القلب.
3. ممرضة تأهيل مرضى القلب.
4. أخصائي العلاج الطبيعي.
5. أخصائية التغذية.

* أهداف برنامج تأهيل مرضى القلب

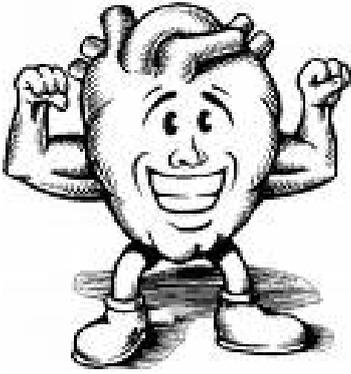
- تعزيز نمط الحياة الصحي للقلب للحد من العوامل المساعدة على الإصابة بأمراض القلب و الشرايين و احتمال حدوث مشاكل إضافية.

- تحسين قدرة المريض على التدريب الجسدي و تعلم الطرق الآمنة لممارسة التمارين الرياضية.



- تحديد قدرات المريض الجسدية و طرق التكيف معها.
- التكيف مع الضغوط النفسية.

* فوائد التمارين الرياضية لمرضى القلب



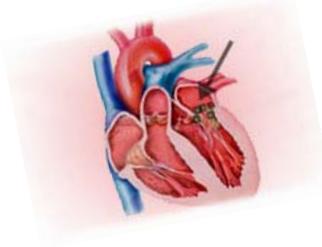
- تحسين اللياقة الجسمانية و القدرة على تحمل المجهود.
- تقوية عضلة القلب.
- المساعدة على انخفاض ضغط الدم المرتفع.
- تخفيض نسبة الكولسترول الضار في الدم.
- تخفيض المستويات المرتفعة لسكر الدم.
- تقليل الوزن.
- المساعدة على الابتعاد عن التوتر النفسي.

* المرضى المؤهلين لهذا البرنامج

- مرضى الجلطة القلبية بعد مرور شهرين على الإصابة.
- المرضى المصابون بقصور وظيفة القلب و قوة ضخ الدم لديهم أكثر من 30%.
- مرضى الذبحة الصدرية المستقرة.
- المرضى المصابون بأمراض الصمامات.
- الأشخاص الذين لديهم العوامل المساعدة على الإصابة بأمراض القلب ولكنهم لا يعانون من المرض.

* المرضى الغير مؤهلين للقيام بهذه التمارين

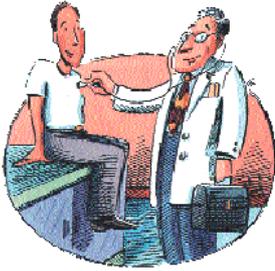
- المرضى المصابين بقصور وظيفة القلب و قوة ضخ الدم لديهم أقل من 30%.
- المرضى الذين يعانون من نقص كمية الأوكسجين المغذية للقلب الناتجة من مزاوله الرياضة أو بذل المجهود.
- المرضى المصابين بالجلطة القلبية المصاحبة مع المضاعفات مثل الصدمة القلبية أو قصور وظيفة القلب أو اضطرابات دقات القلب.



- المرضى المصابون بالذبحة الصدرية غير المستقرة.
- المرضى المصابون بجلطة رئوية حديثة.
- عندما يكون ضغط المريض الانقباضي أعلى من 200 و الانبساطي أعلى من 100 أثناء الراحة.
- وجود تضيق شديد بالشريان الأورطي أو الأبهر.
- التهاب عضلة القلب أو الغشاء المحيط بالقلب.
- المصابون بأمراض غير قلبية مثل مرضى الفشل الكلوي و فقر الدم الحاد.
- مرضى السكري الذين لا يتحكمون بنسبة السكر.

* فترة البرنامج

- يبدأ البرنامج بعد 6 أسابيع من خروج المريض من المستشفى لأول مرة.



- تتراوح مدة البرنامج من شهرين إلى 3 شهور.
- يتكون من 3 جلسات في الأسبوع
- مدة كل جلسة ساعة واحدة تقريباً.

* الإجراءات المتبعة لدخول البرنامج

- يتم تحويل المريض إلى برنامج التمارين الرياضية عن طريق استمارة خاصة يملأها الطبيب المعالج بعد عمل تقييم شامل لحالة المريض و مدى ملائمة لدخول البرنامج.
- يتم تقييم المريض من قبل ممرضة متخصصة في تأهيل مرضى القلب و يشمل التقييم: التشخيص – العوامل المساعدة على الإصابة بأمراض القلب – الأدوية التي يستخدمها المريض - نتائج تحاليل الدم و الاختبارات مثل تخطيط القلب بالمجهود أو تصوير القلب بالأشعة فوق الصوتية.



* مراحل البرنامج الرياضي لمرضى القلب

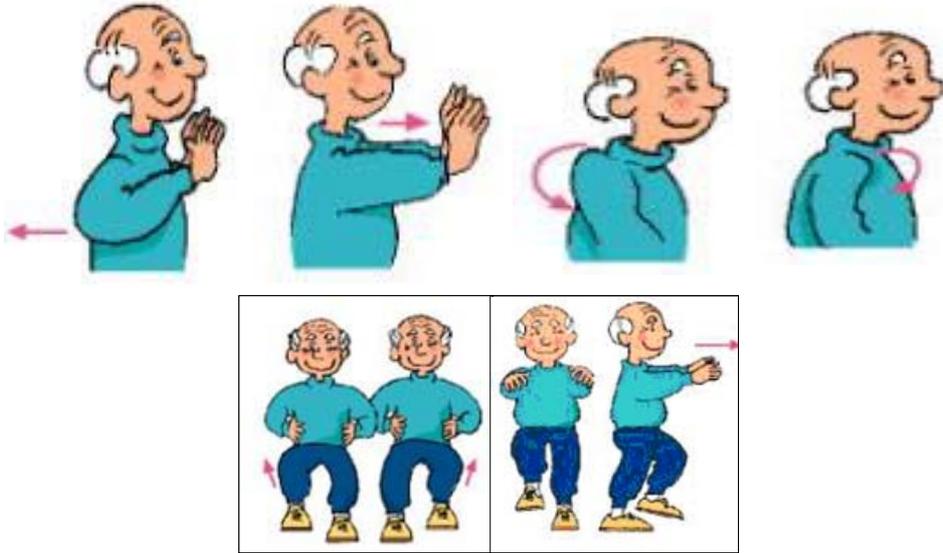
- التسخين أو الإحماء.
- التمارين الهوائية.

- التبريد.
- الاسترخاء.

* التسخين أو الإحماء

- يقصد منها التدرج في بذل الجهد و الانتقال من حالة الراحة تدريجيا إلى حالة التعب و تستغرق مدة تتراوح بين 5 دقائق إلى 15 دقيقة.
- تكمن أهمية التسخين في جعل القلب ينتقل تدريجيا من مستوى قوته وطاقته ونبضاته في الراحة إلى مستوى زيادة قوته وشدته وطاقته وقدرته وزيادة نبضاته أثناء بذل الجهد بممارسة الرياضة.
- من فوائد التسخين أيضا تأهيل عضلات الجسم للحركة والتحرك والرياضة بتنشيط الدورة الدموية في العضلات.
- يمكن أن يتم التسخين بتحريك الساقين أثناء الوقوف – محلك سر – لبضع دقائق مع تحريك الذراعين للأمام أو الجانبين أو لأعلى و أسفل أو دائريا و على مهل ، و بدون سرعة أو شدة في الحركة.

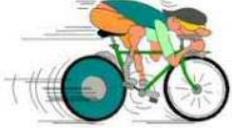
::: أمثلة لتمارين الإحماء :::



* التمارين الهوائية



- تشمل أي نشاط هوائي يتطلب تقلص عضلي منتظم مستمر للساقين و ربما للذراعين، و يستمر 20 إلى 30 دقيقة.



- من أمثلة التمارين الهوائية: المشي – ركوب الدراجة – السباحة – العدو – صعود السلالم – الرقص.

أمثلة على الأجهزة الموجودة لممارسة التمارين الهوائية



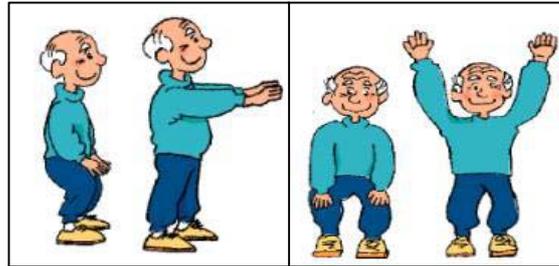
التبريد

* مرحلة

- تعني

التدرج في الانتقال إلى الراحة تدريجياً و تتراوح مدتها ما بين 5 إلى 10 دقائق.

- يجب ألا يتوقف المريض فجأة أو مرة واحدة عن التمرين ، بل يجب أن يقلل من قوة و شدة و سرعة حركاته تدريجياً و ذلك للحفاظ على سلامة القلب و ضمان عودة سرعة القلب و ضغط الدم إلى معدله الطبيعي أثناء الراحة ؛ كما يحول دون تجمع الدم في الساقين.



* مرحلة الاسترخاء

تستغرق فترة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق.

* كيف تعرف الحد الأقصى الذي يمكنك بلوغه بالتمارين؟

- اختبار الكلام: يعد القيام بمحادثة مع صديق طريقة سهلة جدا لتنظيم شدة التمرين فإذا وجدت صعوبة في الحديث دلّ ذلك على احتمال وجود زيادة في التمرين، و ينبغي إبطاء السرعة.



* قياس النبض: يتم بإحدى طريقتين:

- الطريقة اليدوية أو استخدام ساعة لقياس النبض.
- حيث يتم الاعتماد على هذه المعادلة لمعرفة الحد الأقصى لمعدل النبض :
معدل النبض أثناء الراحة + 20 إلى 30.
- و هناك قياسات أخرى يتم تحديدها و قياسها من قبل ممرضة تأهيل مرضى القلب.



لمرضى



* هل الرياضة آمنة للقلب؟

- يجب أن يعرف كل مريض بأن الرياضة مهمة جدا لرفع كفاءة القلب و العضلات و بالتالي تصبح ممارسة الرياضة أمر ضروري لابد منه، و لكي يشعر المريض بالاطمئنان تم توفير عدة تدابير للسلامة منها:
- يتم اختيار المرضى المؤهلين لدخول البرنامج بكل عناية من قبل الطبيب المعالج و ممرضة تأهيل مرضى القلب بعد عمل تقييم و فحص شامل للمريض للتقليل من احتمال حدوث المضاعفات.
- تتم مراقبة المريض أثناء التمارين بواسطة جهاز فحص النبضات و تخطيط القلب و قياس نسبة التشبع بالأوكسجين.
- تتم مراقبة المريض أثناء التمارين من قبل ممرضة متخصصة في تأهيل مرضى القلب.
- يتواجد بصفة دائمة طبيب يتم استدعاه عند الحاجة.



- يوجد في القاعة المخصصة للتمارين جميع أدوية الإنقاذ و الإسعاف الضرورية بالإضافة إلى جهاز الصدمات الكهربائية في حال حصول مكروه - لا قدر الله.
- أقيمت القاعة الرياضية قريبة من وحدة العناية بالقلب و ذلك لضمان سرعة دخول المريض إلى الوحدة في حال حدوث مكروه أو مضاعفات- لا سمح الله - بحيث يتم علاج المريض في أسرع وقت ممكن.



فوق امانة فحافظ عليه

