

Реабилитация после инфаркта миокарда – это программа по восстановлению здоровья после сердечно-сосудистого события. Для каждого пациента разрабатывается свой комплекс реабилитационных мер.

Физическая реабилитация

Лечебная гимнастика проводится ежедневно, 1 раз в день через 1,5 часа после еды.

Упражнения выполняют в медленном темпе для крупных мышц и средний – для мелких мышечных групп.

Длительность выполнения утренней гимнастики – от 10- 15 минут до 30 минут.

При возникновении неприятных ощущениях в сердце упражнения необходимо прекратить.

Комплекс упражнений

I. Упражнения, выполняемые в положении лежа. (1-7 упражнения)

II. Упражнения, выполняемые в положении сидя на стуле.

8 - И.п. – сидя на стуле, руки опущены. Приподнять руки до пояса, отставив локти в сторону, несколько прогнуться назад - вдох, опустить руки – выдох.

9 - И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. Перекат стоп с пятки на носок и обратно (дыхание произвольное).

10 - И.п. – сидя на стуле, кисти рук на бедрах. Поднять кисти к плечам и совершать круговые движения локтями в переменном направлении (локти вверх - вдох, локти вниз - выдох).

11 - И.п. – сидя на стуле, кисти рук на бедрах. На счет 1 развести руки в стороны - вдох, на счет 2 руками подтянуть правое колено к груди

- выдох, на счет 3-4 принять исходное положение; то же с левой ногой.

12 - И.п. – сидя на стуле, кисти на задних ножках стула. Наклон влево, левая рука скользит по ножке стула вниз, правая - по его спинке вверх - выдох, принять исходное положение - вдох; то же - в другую сторону.

13 - И.п. – сидя на стуле, кисти рук на коленях. Развести руки в стороны - вдох, принять исходное положение выдох.

14 - И.п. – сидя на стуле. Держась руками за сиденье стула, приподнять таз - вдох, пересест на край стула вправо - выдох; то же влево.

15 - И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. Поднять руки вверх - вдох, через стороны опустить руки в исходное положение, наклоняясь вперед, - выдох.

III. Упражнения, выполняемые в положении стоя.

16 - И.п. – стоя, держась за спинку стула. Отвести левую ногу назад - вдох, вернуться в исходное положение - выдох; то же с правой ногой.

17 - И.п. – стоя, держась за спинку стула. Отвести левую руку и ногу в сторону - вдох, принять исходное положение - выдох; то же с отведением правых конечностей.

18 - И.п. – стоя. Поставить левую ногу на сиденье стула, руки развести в стороны - вдох, принять положение стоя, ноги вместе - выдох; то же с правой ногой.

19 - И.п. – стоя, держась за спинку стула. Полуприсесть и развести колени в стороны - выдох, подняться – вдох.

20 - ноги на ширине плеч; наклониться вперед на 45° - выдох, выпрямиться – вдох.

21 - И.п. – стоя. На счет 1 левую руку положить на пояс, на счет 2 то же самое сделать с правой рукой, на счет 3 опустить левую руку, на счет 4 - правую руку (при поднятии рук - вдох, при опускании - выдох).

Самомассаж

Выполняют пару минут, повторяя по несколько раз за день. Допустимо массировать область шеи, голову, живот и руки. Грудную клетку поглаживают. Он помогает быстро устранить болевые ощущения.

Основные приемы: поглаживание, растирание и неглубокое разминание.

Питание.

- небольшие порции, 5-6 раз в день
- исключение из рациона вредных продуктов (жирных, соленых, сладостей, соусов и пряностей),
- включение свежих овощей, рыбы и морепродуктов, нежирных сортов мяса.
- 1-1,5 л. жидкости и не более 5г соли в день



Физическая активность.

Начинать ходить в спокойном темпе, постепенно увеличивая время, скорость ходьбы, лучше осуществлять на свежем воздухе.

Постепенно к ходьбе пешком можно будет добавлять кардиоупражнения: плавание, бег, занятия на беговой дорожке, велотренажере, езду на велосипеде.

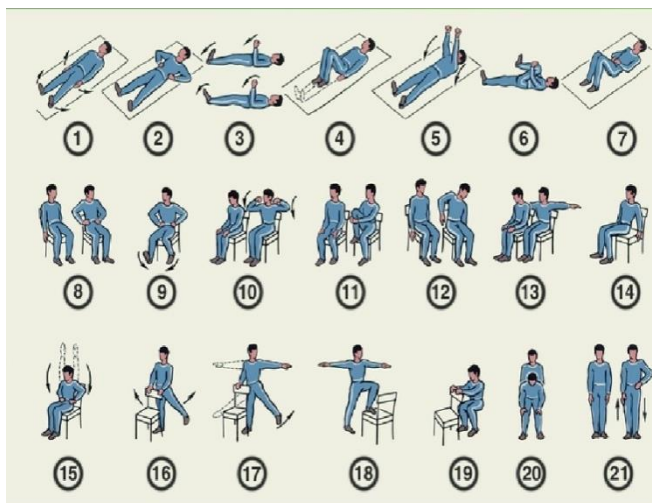
Диспансерное наблюдение

Врач-кардиолог – первые полгода посещать 2 раза в месяц, вторые полгода — ежемесячно. В дальнейшем 4 раз в год.

Хачатрян Шушанна Бабкеновна 212 группа

Будьте здоровы!!!

Комплекс упражнений



**Рекомендации
пациенту по
реабилитации после
инфаркта миокарда**



Хачатрян Шушанна Бабкеновна 212 группа