

הנחיות לפעילות גופנית בשלב הראשון של שיקום לב

השיקום לאחר אשפוז על רקע מחלת לב, מתחיל מיד עם האשפוז ומלווה את המטופל לאורך חייו.

השיקום נעשה בהדרגה וליווי של פיזיותרפיסט/ית, כאשר המטרה העיקרית היא להביא לשינוי קבוע בסגנון החיים ולצמצם את גורמי הסיכון לאוטם נוסף.

השיקום מתחלק ל-3 שלבים:

השלב הראשון מתחיל במהלך האשפוז בבית החולים ונמשך עד חודש, בבית. שלב זה חשוב בהיותו הבסיס לשיקום. השלב השני מתקיים במסגרת שיקום לב והשלב השלישי ממשיך לאורך כל החיים.

מטרות השיקום בשלב הראשון כוללות: שיפור יכולת תפקודית, הקטנת סיכונים וסיבוכים כתוצאה משכיבה ממושכת לאחר הניתוח, זירוז קצב ההחלמה ומניעת נזקים פסיכולוגיים. ניידות ותנועתיות מוקדמת עוזרות לחזור במהרה לפעילות יומיומית ולהפחית כחד מתנועה.

| סולם בורג למאמץ | |
|-----------------|---------------|
| 6 | קל מאוד מאוד |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | קל מאוד |
| 10 | |
| 11 | קל למדי |
| 12 | |
| 13 | קשה במקצת |
| 14 | |
| 15 | קשה |
| 16 | |
| 17 | קשה מאוד |
| 18 | |
| 19 | קשה מאוד מאוד |
| 20 | |



הנחיות לפעילות גופנית בשלב 1 של השיקום

♥ משך ותדירות פעילות

עולה בהדרגה.

התחלת פעילות מ 3-5 דקות הליכה, 3-4 פעמים ביום, כל יום. להעלות בהדרגה את משך הליכה, ולהגיע עד 20 דקות הליכה רצופות (עד סוף החודש) לפחות 3 פעמים בשבוע.

♥ עצימות מאמץ

לפי סולם מאמץ BORG, דירוג 10-12. דופק מנוחה + 20 פעימות. דופק מקסימלי עד 120 לדקה.

♥ יציאה מהבית לטובת הליכה בחוץ

♥ הליכה בקצב דיבור

♥ הפעלת מפרקים - בתחילה בשכיבה ובישיבה, בהמשך בעמידה. 1-2 פעמים ביום.

♥ מדרגות - לשים לב לדופק, לעצור אם צריך.

