Формы физической активности для пациентов

- *утренняя гигиеническая гимнастика*
- *лечебная гимнастика*
- *дозированная ходьба*
- *езда на велосипеде*
- *терренкур*
- *плавание*
- *лыжи*
- *танцы*
- *физические упражнения в воде*
- *упражнения на тренажерах и др.*

Рекомендуемый режим физической активности: нагрузка умеренной интенсивности — при пульсе 50 - 70% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС = 220—возраст), при этом занимающиеся могут комфортно беседовать.

Наиболее адекватная физическая нагрузка – это 30 минут быстрой ходьбы с повышением частоты сердечных сокращений до 120 ударов в минуту.

Начинать необходимо с 10 минут и увеличивать длительность ходьбы на 5 минут каждые 2 недели.

Плавание оказывает релаксирующее воздействие на центральную нервную систему. В результате этого нормализуется сосудистый тонус и понижается АД.

ЛФК рекомендуется при I и II стадии гипертонии

На занятиях ЛФК общеразвивающие упражнения сочетаются с дыхательными, специальными и упражнениями на расслабление мышечных групп, которые непосредственно снижают тонус артерий.

Физические упражнения выполняются ритмично, в спокойном темпе с большой амплитудой движений в суставах конечностей. Исходные положения — сидя, лежа, стоя.

К специальным упражнениям относят упражнения на расслабление мышечных групп, равновесие, координацию, дыхательные динамические упражнения и упражнения с дозированным усилием динамического характера.

Следует избегать упражнений с большой амплитудой движений для туловища и головы, а также резко и быстро выполняемых движений, и упражнений с длительным статическим усилием.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!

Департамент здравоохранения и социальной защиты населения Белгородской области

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

при артериальной гипертонии

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел.: (4722) 52-90-13, 52-91-25

Что такое артериальная гипертония?

Артериальная гипертония — это периодическое или стойкое повышение артериального давления (АД).

Исследования доказывают, что повышение АД обнаруживается у 40% населения и частота артериальной гипертонии повышается с возрастом.

Для взрослых людей повышенным считается уровень АД выше 140/90 мм рт. ст.

Артериальная гипертония — заболевание приводящее к осложнениям, как вследствие повышения АД, так и развития атеросклероза сосудов, снабжающих кровью жизненно важные органы (сердце, мозг, почки и др.). В частности, при поражении коронарных сосудов, снабжающих кровью сердце, развивается ишемическая (коронарная) болезнь сердца, мозговых сосудов — инсульт.

Резкому повышению артериального давления способствуют факторы:

► нервно-психические или физические перегрузки;

► смена погоды, магнитные бури (что характерно для метеочувствительных пациентов);

► интенсивное курение;

► избыточная масса тела

► гиподинамия

► резкая отмена некоторых лекарств, понижающих АД;

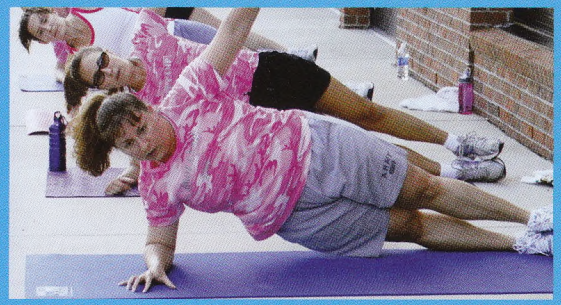
► употребление алкогольных напитков;

► обильный прием пищи, особенно соленой и на ночь;

► употребление пищи или напитков, содержащих вещества, способствующие повышению АД (кофеин — большое количество кофе, тирамин — шоколад, сыр, икра и др.).

Влияние физической активности

Физические упражнения оказывают нормализующее влияние на реакцию сосудов, способствуя снижению их тонуса при спастических реакциях и выравниванию асимметрии в состоянии тонуса сосудов, что сопровождается отчетливым снижением АД у пациентов.



Физические упражнения повышают сократительную способность миокарда, нормализуют показатели венозного давления, увеличивают скорость кровотока как в коронарных так, и в периферических сосудах, что сопровождается увеличением минутного объема сердца и уменьшением периферического сопротивления в сосудах.