



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР КАРДИОЛОГИИ



Национальное Общество
Профилактической кардиологии

Кардиореабилитация

Кардиореабилитация — комплексная программа для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, включающая:

- физические тренировки
- образовательную программу
- коррекцию и контроль факторов риска
- психологическую поддержку

Показаниями для кардиореабилитации являются:

- Перенесенный инфаркт миокарда или другой острый коронарный синдром
- Коронарная ангиопластика и стентирование коронарных артерий
- Стабильная стенокардия
- Операция аортокоронарного шунтирования
- Нарушения ритма сердца
- Вмешательства по установке кардиостимулятора и других устройств
- Коррекция клапанов сердца
- Сердечная недостаточность
- Трансплантация сердца или комплекса сердце-легкие



▶ *Участвуя в программе кардиореабилитации, вы узнаете, что именно следует делать для улучшения своего здоровья. Программы кардиореабилитации проводятся чаще всего для небольших групп пациентов со схожими диагнозами и состоянием. Благодаря этому вы сможете встретить людей с похожими проблемами, узнать их опыт по контролю заболевания и поделиться своим.*



Как узнать больше?

Подробная информация в разделах для пациентов на сайтах www.cardioweb.ru, www.cardioprevent.ru

 www.facebook.com/zdorovyserdtsa
 [@zdorovy_serdtsa](https://www.instagram.com/zdorovy_serdtsa)

Если у вас есть вопросы, запишите их и спросите у своего врача при следующем посещении.

Какие физические тренировки рекомендуют пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями?

Перед началом тренировок пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется проводить нагрузочную пробу на велоэргометре или беговой дорожке (тредмиле). Частота сердечных сокращений (ЧСС), при которой у пациента во время пробы появляются признаки ишемии миокарда или другие признаки ухудшения состояния, называют **индивидуальной пороговой ЧСС**. Эта ЧСС является «красной линией», ее «пересекать» (превышать) нельзя!



Больным с ишемической болезнью сердца рекомендуются физические тренировки, при которых частота сердечных сокращений повышается до 50–85% от индивидуальной пороговой

Наиболее оптимальными физическими тренировками для кардиологических пациентов являются тренировки на велотренажере или беговой дорожке (тредмиле).

Обычно тренировка с поддержанием тренировочного уровня ЧСС длится 15-30 минут. Положительный эффект оказывает и обычная ходьба (по улице) в тренировочном режиме.



Вы можете идти по беговой дорожке или по улице. Следите за интенсивностью нагрузки! Если вам сложно говорить во время тренировки, это значит, что нагрузка слишком интенсивная и необходимо сбавить темп.