

## Vježbanje i poslije infarkta

Tekst za Vjesnik, 2010

Otkucaji srca glavno su mjerilo opterećenja organizma, kaže dr. Desnica, dodajući da su za srčane bolesnike preporučljive aerobne vježbe poput brzog hodanja, vožnje bicikla, veslanja i plivanja

Bolesti srca i krvnih žila vodeći su uzrok smrtnosti u svijetu, a po podacima Svjetske zdravstvene organizacije od kardiovaskularnih oboljenja godišnje u svijetu umire 17 milijuna ljudi, od čega pet milijuna u Europi. U Hrvatskoj pobol od krvnožilnih i kardiovaskularnih bolesti poprima sve veće razmjere pa je gotovo svaka druga smrt uzrokovana time. Kako bi se stanje popravilo valja poraditi na zdravstvenom prosvjećivanju ljudi i prevenciji bolesti. To više, jer je invaliditet nastao zbog kardiovaskularnih oboljenja najučestaliji. Da bi se stanje preveniralo liječnici ističu važnost promjene životnih navika što prvenstveno podrazumijeva zdravu prehranu (voće, povrće, riba, bijelo meso), prestanak pušenja i bavljenje tjelesnim aktivnostima kao preduvjetom zdravlja uključujući i stanja nakon srčanog i moždanog udara. Iako se gotovo uvriježilo mišljenje da se potonje osobe ne trebaju previše fizički aktivirati, zdravstvena struka tvrdi kako je to loše za organizam, uključujući i kroničare. Prema riječima dr. Nataše Desnice, voditeljice Centra za sportsku medicinu »Kaliper« ako organizam nije uključen u neku fizičku aktivnost on propada, a što manje radi u lošijem je stanju. Trendovi po pitanju vježbanja kroničnih bolesnika ponajprije srčanih, asmaša i drugih mijenja se, kaže ona. Primjerice, ovisno o jakosti infarkta, a nakon utvrđivanja zdravstvenog stanja osobe i određenih testova u »Kaliperu« se radi program ciljanih vježbi za oboljelog. Testiranje ovisi o bolesti i potrebama osobe odnosno načinu kako će i koliko vježbati. Zato mu se učini plan i program aktivnosti pa se tako među ostalim obavlja spiroergometrija (test pod opterećenjem na biciklu ili traci) čije stanje nadzire dvanaestokanalni EKG. Maska koju valja imati na licu povezana je sa analizatorom plinova, disanja čime se dobiva detaljan uvid u zdravstveno stanje srčanog, krvožilnog, dišnog i metaboličkog sustava. Testiranjem se prati što se pod svim stupnjevima opterećenja događa sa organizmom. Tako se dobiva uvid u rad srca, a njegov puls, kaže liječnica, glavno je mjerilo opterećenja organizma. Nakon testova dobiva se uvid u zdravstveno stanje osobe i njezine fizičke spremne. Nakon obavljenih testiranja određuje se ciljano vježbanje.

Za srčane bolesnike preporučljive su aerobne vježbe koje uključuju veći broj mišićnih skupina poput brzog hodanja, vožnje biciklom, veslanja, plivanja i drugog to više jer pomoću njih kardiorespiratorni sustav najučinkovitije radi. U »Kaliperu« su testiranja obavezna bilo da je riječ o zdravoj ili osobi s nekim zdravstvenim problemom. Obavezno se provodi spirometrija odnosno ispitivanje plućne funkcije u mirovanju i pod opterećenjem. Dr. Desnica kaže kako su takvim testovima znali otkrivati i astmu. Kod nje je problem što uzrokuje sužavanje dišnih putova pa se javlja kašalj ili gušenje. Takve osobe trebaju kod vježbanja jačati dišni sustav za koji je preporučljivo brzo hodanje, plivanje, vožnja biciklom i drugo. Kombinacija vježbi za jačanje kardiorespiratornog sustava i mišića dobra je za oboljele od šećerne bolesti.

Podizanjem razine kondicije organizam smanjuje potrebu za unošenjem inzulina. Takve osobe prije vježbanja trebaju glukometrom izmjeriti razinu šećera u krvi što mogu učiniti tijekom ali i poslije vježbanja. Tako će znati kolika će im doza inzulina biti potrebna. Mora se paziti, ističe liječnica, da razina šećera u krvi naglo ne padne, kako se ne bi javila hipoglikemija. Zato šećeraši sa sobom uvijek trebaju imati »nešto hrane« a najzahvalnije su energetske pločice. Simptomi hipoglikemije, objašnjava, su opća slabost, nemir, znojenje, drhtanje ruku i drugo. Nakon što se kod dr. Desnice obave potrebna testiranja u praktičnom dijelu vježbanja nadzor u »Kaliper sportu« preuzima kondicioni trener Alen Tomić. Oboljele osobe poput srčanih, plućnih i drugih bolesnika sa za njih određenim programom vježbi u pravilu trebaju svakodnevno pomalo trenirati. Tako se neće previše opteretiti, a bit će sustavno fizički

aktivni. Aerobnim vježbanjem jačaju mišiće, krvožilni i dišni sustav, a povećava im se i volumen pluća. Tomić kaže da se minimalno treba trenirati tri puta tjedno, a o tome koliko će biti opterećenje vježbača uvjetuje puls. Opterećenje također ovisi o godinama, spolu, u treniranosti osobe, stupnju bolesti i drugom. U aerobne aktivnosti ponajprije ulaze hodanje, trčanje, planiranje, plivanje, veslanje, rolanje, klizanje, ples, aerobik, vožnja biciklom i slično. Kronični bolesnici trebali bi vježbe provoditi u kontroliranim, higijenskim i stabilnim uvjetima pod nadzorom stručnjaka. U drugom slučaju u vanjskom okruženju valja ponajprije srčanim bolesnicima povesti računa o temperaturi zraka, vlazi, onečišćenju, a plućnima posebice astmašima o hladnoći i drugome. Kondiciju oboljeli mogu stjecati hodanjem ili trčanjem na traci, vožnjom bicikla sa ergometrom odnosno na spravama za jačanje mišića koštanog sustava poput utega, sajli, girja svojevrstnih kugli sa ručkom. Za vježbe snage koriste se i različite vrste guma. »Program vježbi koje provodimo u Centru ciljane su i individualne za svakog oboljelog«, kaže Tomić, ističući kako njime ljude koliko je to moguće pripremaju za normalan život.

Snježana Rajačić