Aktywność fizyczna w czasie choroby

Data aktualizacji
2021-07-30

Podział aktywności fizycznej

W zależności od intensywności aktywność fizyczną dzielimy na:

- lekką – spacer, lekkie prace domowe
- umiarkowaną – w jej trakcie obserwuje się przyspieszony oddech, ale możliwe jest wypowiadanie pełnych zdań. Do takiej aktywności zaliczamy: energiczny spacer, wolną jazdę na rowerze, odkurzanie, prace w ogrodzie (koszenie trawy), golf, nordic walking, spokojne pływanie, taniec towarzyski
- dużą – w jej trakcie obserwuje się ciężki oddech, niemożliwe jest swobodne prowadzenie konwersacji. Zaliczamy do niej: jogging lub biegi, szybką jazdę rowerem, ciężkie prace ogrodowe (pielenie motyką bez przerw), energiczne, intensywne pływanie, przenoszenie dużych ciężarów (powyżej 20 kg).

Aktywność fizyczna jako prewencja chorób serca i naczyń

Zdrowe dorosłe osoby powinny przeznaczać co najmniej 150 minut tygodniowo na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut tygodniowo na ćwiczenia wytrzymałościowe o dużej intensywności. Warto pamiętać, że:

- Sesje aktywności fizycznej powinny trwać powyżej 10 minut i być równomiernie rozłożone w ciągu tygodnia, np. przez 4-5 dni w tygodniu, a najlepiej codziennie.
- Trening powinien się składać z: rozgrzewki, ćwiczeń głównej fazy oraz ćwiczeń wyciszających.
- W treningu oporowym (siłowym) z udziałem dużych grup mięśni wskazana jest realizacja około 8-10 ćwiczeń. Opór stosowany w tych ćwiczeniach powinien pozwalać na wykonanie 8-12 powtórzeń bez dużego zmęczenia. Trening ten wymaga przerwy minimum jednego dnia – nie powinien być wykonywany codziennie.

> **Osoby z ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, które prowadzą siedzący tryb życia, a zamierzają intensywnie ćwiczyć, powinny zrobić specjalistyczne badanie lekarskie.**

Aktywność fizyczna w wybranych jednostkach chorobowych

Dla osób z nadciśnieniem tętniczym

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń przeprowadź kontrolę lekarską oraz ureguluj nadciśnienie tętnicze odpowiednimi lekami.
- Ćwiczenia wytrzymałościowe uzupełnione ćwiczeniami siłowymi o umiarkowanej intensywności wykonuj 4-7 dni w tygodniu. Ćwiczenia oporowe wykonuj 2-3 razy w tygodniu, przez co najmniej 30 minut dziennie.
- Ogranicz wysiłek statyczny (silne napięcia mięśniowe w bezruchu), wyeliminuj elementy

współzawodnictwa, unikaj wysiłku związanego z silnym oziębieniem.

Dla osób z chorobą wieńcową

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń przeprowadź badanie lekarskie (ocena ryzyka ćwiczeń fizycznych, próba wysiłkowa).
- Trenuj minimum 3-4 razy w tygodniu przez co najmniej 30-60 minut – wysiłek umiarkowany, np. spacer, trucht.
- Prowadź aktywny styl życia, pomyśl o przerwach na spacer w czasie pracy, uprawianiu ogródka, pracach domowych.
- Jeśli jesteś w grupie dużego i średniego ryzyka, prowadź aktywność fizyczną pod kontrolą lekarską.

Dla osób z cukrzycą

- Wskazany jest codzienny – około 20-minutowy – wysiłek tlenowy (aerobowy, wytrzymałościowy) oraz 2-3 razy w tygodniu wysiłki oporowe (siłowe). Unikaj wysiłków statycznych (napięć mięśniowych w bezruchu).
- Zalecane aktywności: marsz, jazda na rowerze, pływanie, aerobik, trucht na miękkim podłożu, narty biegowe, gry zespołowe.
- Pamiętaj o zabezpieczeniu przed niedocukrzeniem, przegrzaniem, urazami.
- Kontroluj glikemię (cukier przed wysiłkiem >100 mg%).
- Zaopatrz się w łatwo przyswajalne węglowodany (w trakcie wysiłku zmniejsza się zapotrzebowanie na insulinę).
- Miej przy sobie identyfikator z informacją o chorobie.
- Starannie dobieraj obuwie i skarpety.
- Zadbaj o właściwe nawodnienie przed wysiłkiem, unikaj wysiłku w trakcie upału.
- Ćwicz o tej samej porze dnia.
- Wysiłek fizyczny jest zalecany chorym zarówno na cukrzycę typu I, jak i II. Niska aktywność fizyczna związana jest z gorszą kontrolą glikemii.

> **Przeciwwskazaniem do aktywności fizycznej u osób chorych na cukrzycę jest glikemia powyżej 250 mg% lub poniżej 100 mg%, zaawansowane powikłania cukrzycy ze strony nerek, narządu wzroku, układu krążenia – stwierdzone przez lekarza.**

Dla osób z otyłością

- Wskazane są ćwiczenia aerobowe (80% czasu) i oporowe (20% czasu) o umiarkowanej intensywności, powyżej 250 minut w tygodniu.
- Zalecane ćwiczenia: marsz, pływanie, jazda na rowerze, nordic walking, aqua aerobic, narty biegowe.
- Intensywność ćwiczeń powinna być umiarkowana. Zwiększenie intensywności nie da większych efektów, a nasili częstość powikłań sercowo-naczyniowych i zmian przeciążeniowych w organizmie.
- W trakcie odchudzania trening wytrzymałościowy zapewni efektywne spalanie tkanki tłuszczowej, a trening oporowy uchroni przed utratą masy mięśniowej.

> **Przeciwwskazaniem do uprawiania sportu jest otyłość powyżej 160% należnej masy ciała.**

Więcej o zaleceniach, korzyściach i rodzajach aktywności fizycznej przeczytasz w artykule

Ruszaj się! To zdrowe.