

### نکات کلیدی ورزش در بیماران قلبی

از توجه به پنج اصل اساسی زیر نباید غفلت کرد:  
۱- بیمار پس از ابتلای به سکته‌ی قلبی می‌تواند ورزش‌هایی را که قبلاً انجام می‌داده است از سر بگیرد. مثلاً، اگر شما قبل از سکته به طور منظم به ورزش دوچرخه‌سواری می‌پرداخته‌اید، پس از شفا یافتن هم با رعایت بعضی شرایط می‌توانید این ورزش را ادامه دهید. در عوض به هیچ‌وجه منطقی نیست که به مرد ۶۰ساله‌ای که پیش از سکته هیچ‌گونه آشنایی با دوچرخه‌سواری نداشته اجازه دهیم به این کار بپردازد.

۲- برای یک بیمار آنچه هم است روش انجام دادن فعالیت‌های ورزشی است و نوع ورزش اهمیت چندانی ندارد. به همین علت است که باید هر نوع فعالیت ورزشی رقابتی را بدون استثناء ممنوع شمرد. چرا؟ برای اینکه ورزشکارها یافته از سکته، در هر لحظه باید بر خود مسلط باشد و تحت تاثیر رفتار حریف قرار نگیرد تا بتواند در هر لحظه که بخواهد، متوقف شود یا فعالیت خود را کاهش دهد.

۳- هرگز بلافاصله پس از صرف غذا ورزش نکنید. یک استراحت دو ساعته نه فقط مطلوب بلکه ضروری است.

۴- باید از فعالیت‌های ورزشی در گرما یا سرمای شدید (به ویژه در فضای آزاد و سرد) پرهیز کرد.

رعایت نظم، ترتیب و اعتدال در فعالیت‌های ورزشی، رسیدن به نوعی انضباط را در پی خواهد داشت که مسلماً در زمینه‌های دیگر زندگی روزانه نیز آثار مفیدی بر جای خواهد گذاشت. پس بسیار مهم و حتی حیاتی است که اعتدال را رعایت کرده و هرگز تا مرحله‌ی خستگی، نفس نفس زدن و درد پیش نروید. حتی لازم است که خیلی پیش از این مرحله دست از فعالیت بکشید. پس از درک، پذیرش و رعایت این اصول است که می‌توانید به انتخاب ورزش مورد نظر خود بپردازید.

### انواع ورزش‌ها برای بیماران قلبی

انواع ورزش برای بیماران دارای سکته‌ی قلبی به سه گروه عمده تقسیم می‌شود: ۱- ورزش‌های مطلوب ۲- ورزش‌های مشروط ۳- ورزش‌های ممنوع

#### ورزش‌های مطلوب

**پیاده‌روی:** پیاده‌روی، نه فقط مطلوب است بلکه توصیه هم می‌شود. پیاده‌روی یکی از بهترین ورزش‌ها در هوای آزاد است که می‌توانید آهنگ و مدت آن را بر حسب وضع و حال خود انتخاب کنید. پیاده‌روی را می‌توان در تمام فصول سال ادامه داد. مکان پیاده‌روی بهتر است در زمین‌های ناهموار نباشد، پیاده‌روی را نباید با کوهنوردی اشتباه کرد. همچنین از پیاده‌روی در هوای بسیار سرد و بسیار گرم و یا در جهت مخالف باد باید اجتناب ورزید. سرانجام فراموش نکنید که در محاسبات خود فاصله‌ها را در دو ضرب کنید، چون همانطور که می‌دانید باید به فکر برگشتن هم باشید.

### ۷ ورزش مناسب برای بیماران قلبی



**شنا:** ورزش مناسبی است، مشروط به آنکه از زیاده‌روی اجتناب کنید. شیرجه رفتن از ارتفاع زیاد یا ۸۰۰ متر شنای کمرال در آب بسیار سرد، چیزی نیست که مناسب حال یک فرد رها یافته از سکته‌ی قلبی باشد. هر چند حتی قبل از سکته هم، چنین زیاده‌روی‌هایی مناسب نیست. بهتر است در فصل مناسب، در آب مناسب و به اندازه و با آهنگ مناسب شنا کنید، به تدریج وارد آب شوید تا دچار (گرفتگی) ماهیچه‌ها نشوید.

حتی‌المقدور شنای قورباغه را به شنای کمرال ترجیح دهید. هر چند دقیقه یک بار بدون خجالت اندکی کنار استخر استراحت کنید و از شنای انفرادی درازمدت و دور از ساحل نیز خودداری کنید. شنا در آب رودخانه و دریاچه‌های کوهستانی نیز توصیه نمی‌شود، زیرا آب معمولاً بسیار سرد است. توجه داشته باشید که بلافاصله پس از صرف غذا به شنا مبادرت نکنید و بگذارید حداقل ۲ ساعت از صرف غذا بگذرد.

**دوچرخه‌سواری:** ورزشی است که لزوماً باید با چند احتیاط همراه باشد: این ورزش را جز در زمین‌های هموار انجام ندهید، به گشت و گذارهای دور و دراز نروید، در سرما و گرمای شدید رکاب نزنید.

**اسب‌سواری:** این ورزش برای مبتلایان به سکته قلبی مناسب است. هر چند امکانات آن برای همه فراهم نیست. لازم به ذکر است که پذیرش داوطلبان در باشگاه، منوط به موافقت پزشک متخصص قلب است.





## انواع ورزش برای بیماران قلبی

### “ویژه بیماران”



منبع :  
۱- برونر سودارث

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۲۶

بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۲۶

ID: SH-PE-Pa/۱۰-۰۱-۰۲/۰۹

چنانکه ملاحظه می‌فرمایید تمام ورزش‌های ممنوع خسته‌کننده‌اند و حتی شخص سالم را هم به نفس نفس می‌اندازند.

فرد بیمار، با ورزش می‌تواند علاوه بر آنکه وضعیت روحی خود را بهبود بخشد، شرایط روحی و روانی مناسبی نیز در مقابل بیماری پیدا نماید. به شرط آنکه در انتخاب نوع و نحوه ورزش کردن خود دقت لازم را بنماید.



## واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

[info@sasanhospital.com](mailto:info@sasanhospital.com)

**پینگ‌پونگ:** این ورزش به شرط آنکه زیاد به درازا نکشد، ممنوع نیست.

### ورزش‌های مشروط

**اسکی:** اسکی را می‌توان پس از گذشت ۲ سال از سکته، برای کسانی که قبلاً به طور منظم به این ورزش می‌پرداخته‌اند، مجاز شمرد. اما توجه داشته باشید که در این ورزش، علاوه بر خستگی ناشی از خود ورزش اسکی، خستگی‌های دیگری هم که از محیط خاص این ورزش ناشی می‌شود بر اسکی‌بازان فشار می‌آورد. ارتفاع، سرمازدگی در پیست از جمله دشواری‌های خاص ورزش اسکی هستند. باید از اسکی در ارتفاعات بالا و در شیب‌های تند و با سرعت‌های زیاد و جهش‌های چشمگیر کلا پرهیز کرد.

### ورزش‌های ممنوع

این گونه ورزش‌ها کم نیستند، ولی ممنوعیت آنها چنان آشکار است که نیازی به هیچ‌گونه توضیح یا توجیه ندارد. برخی از مسابقات ورزش‌های مطلقاً ممنوع عبارتند از: مسابقات دوومیدانی، بسکتبال، بولینگ، بوکس، شکار، تمام مسابقه‌ها، شمشیربازی، کشتی، فوتبال، شیرجه، اسکی در ارتفاعات بالا و پیست‌های ناهموار، تنیس، والیبال، جودو، کاراته و مانند اینها.