

Áhrif þjálfunar

Sjúkraþjálfarar hjartaeiningar Landspítala

Áhættuþættir hjartasjúkdóma

- ▶ **Hreyfingarleysi**
- ▶ Offita
- ▶ Streita
- ▶ Sykursýki
- ▶ Blóðþrýsting
- ▶ Blóðfitur
- ▶ Reykingar
- ▶ Kyn
- ▶ Aldur
- ▶ Ættarsaga

Markmið hjartaendurhæfingar

- ▶ Ná eins góðri líkamlegri, félagslegri og andlegri heilsu og framast er unnt
- ▶ Hindra þróun sjúkdóms og vinna gegn hamlandi áhrifum hans
- ▶ Draga úr hættu á endurteknum áföllum
- ▶ Auka öryggi við hreyfingu
- ▶ Hafa jákvæð áhrif á lífstíl

Tegund þjálfunar

- ▶ Í hjartaendurhæfingu er almennt er talað um:
 - Þolþjálfun
 - Styrktarþjálfun
- ▶ Vænlegast er að samtvinna þessi tvö þjálfunarform

Þolþjálfun

- ▶ Hefur bein áhrif á afkastagetu hjarta, eykur upptöku og nýtingu súrefnis í líkamanum
- ▶ Þolþjálfun gefur aukið úthald
- ▶ Þolþjálfun er mikilvægt þjálfunarform
- ▶ Hefur meiri áhrif á áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma en styrktarþjálfun

Þolþjálfun

- ▶ Til þess að teljast þolþjálfun þarf að virkja stóra vöðvahópa
- ▶ Þjálfna á jöfnu álagi í “langan” tíma en “langur tími” er einstaklingsbundinn
- ▶ Dæmi
 - Ganga, skokka, gönguskíði, sund
 - Hjólreiðar, leikfimi, golf, dans

Mikilvægt er að þjálfunin sé skemmtileg

Þolþjálfun hefur áhrif á;

- ▶ Hjarta- og æðakerfi
- ▶ Vöðva
- ▶ Liði og bein
- ▶ Áhættuþætti hjartasjúkdóma
- ▶ Andlega líðan
- ▶ Svefn

Áhrif þolþjálfunar á hjarta

- ▶ Aukinn styrkur og þar með aukið slagrúmmál (slagrúmmál= það magn blóðs sem þrýstist út við hvert slag)
- ▶ Hvíldarpúls lækkar og einnig hjartsláttur við álag. Þar með er hægt að þjálfra meira og lengur án þess að þreyta taki völd
- ▶ Hægt er að afkasta meiru áður en brjóstverkur kemur fram

Áhrif þolþjálfunar á vöðva

- ▶ Vöðvar styrkjast
- ▶ Blóðflæði um vöðva eykst og þeir nýta betur það súrefni sem þeir fá (verða sparneytnari)
- ▶ Afkastageta þeirra eykst sem og hæfileiki til að vinna lengur

Áhrif þolþjálfunar á liði og bein

- ▶ Þungaburður hefur styrkjandi áhrif á bein
- ▶ Hreyfing dregur úr stirðleika liða og aukinn liðleiki bætir líðan og færni
- ▶ Vinnur gegn slitgigt

Áhrif þolþjálfunar á andlega líðan

- ▶ Betri sjálfsvitund
- ▶ Betri nætursvefn
- ▶ Auðveldar slökun
- ▶ Dregur úr streitu
- ▶ Öll hreyfing en þó sérstaklega þolþjálfun er sannreynd meðferð við þunglyndi og kvíða.

Styrktarþjálfun

- ▶ Hefur áhrif á styrk þeirra vöðva sem þjálfaðir eru en eykur ekki upptöku súrefnis
- ▶ Eykur styrk vöðva og þannig líkamlega færni
- ▶ Ýtir undir aukið sjálfstæði
- ▶ Viðheldur/eykur hvíldarbrennslu

Hvernig á að þjálfra upp styrk?

- ▶ Gera 8–10 fjölbreyttar æfingar
- ▶ 2–3 sinnum í viku
- ▶ 10–15 endurtekningar 1–3 sett
- ▶ Álag milli 11–15 á Borg skala
- ▶ Mikilvægt er að huga að öndun, blása frá í átaki þannig að blóðþrýstingur hækki minna

Hvernig á að þjálfar upp þol og vöðvastyrk?

- ▶ Mikilvægt er að byrja rólega og muna að þjálfun á að vera einstaklingsbundin
- ▶ Hreyfing á að byggja á notkun stærri vöðva
- ▶ Nota Borg skalann

Hversu oft í viku og hversu lengi?

- ▶ Ekki vitað með vissu hver “rétti” skammturinn er
 - Röskleg hreyfing
 - Allt betra en ekkert
- ▶ Aldrei of seint að byrja
- ▶ Fer alltaf eftir líkamlegu ástandi einstaklings og undirliggjandi sjúkdómum
- ▶ Í flestum tilfellum er hægt að auka þol og þrek með markvissri þjálfun sem eykur vellíðan og getu

Borg skali

- ▶ 6
 - ▶ 7 LAUFLÉTT
 - ▶ 8
 - ▶ 9 MJÖG LÉTT
 - ▶ 10
 - ▶ 11 FREMUR LÉTT
 - ▶ 12
 - ▶ 13 DÁLÍTIÐ ÞUNGT
 - ▶ 14
 - ▶ 15 ÞUNGT
 - ▶ 16
 - ▶ 17 MJÖG ÞUNGT
 - ▶ 18
 - ▶ 19 NIÐÞUNGT
 - ▶ 20
-

Eðlileg viðbrögð við áreynslu

- ▶ Hækkaður púls og blóðþrýstingur
- ▶ Létt mæði, en ekki meiri en svo að hægt sé að halda uppi samræðum meðan þjálfað er
- ▶ Léttur sviti en einstaklingsbundið er hve mikið við svitnum
- ▶ Þægileg þreytutilfinning í vöðvum
- ▶ Álagið á að vera þægilegt, 11–15 á Borg skala
- ▶ **Aldrei skal finna til vanlíðunar meðan þjálfað er!**

Varúðareinkenni

- ▶ Brjóstverkur
- ▶ Óeðlileg mæði – erfiðleikar með að ná andanum
- ▶ Mikil óregla á hjartslætti
- ▶ Óvenju hár púls lengi eftir þjálfun
- ▶ Verkur – krampi í fótum
- ▶ Óhóflegur sviti, kaldsviti, svimi og ógleði

Áhrif hreyfingarleysis

- ▶ Dregur úr úthaldi og vöðvastyrk
- ▶ Blóðmagn minnkar. Getur leitt til svima og blóðþrýstingsfalls við stöðubreytingar
- ▶ Hjartsláttur eykst bæði í hvíld og við álag
- ▶ Lungnastarfsemi skerðist
- ▶ Vöðvapumpa í fótum minnkar
- ▶ Vanlíðan og streita eykst
- ▶ Svefnvandamál

Áhrif þjálfunar

- ▶ Aukin afkastageta, vegna betri samdráttar hjartavöðva og betri nýtingar súrefnis
- ▶ Aukinn vöðvastyrkur
- ▶ Lækkaður blóðþrýstingur
- ▶ Hefur jákvæð áhrif á gildi kólesteróls í blóði
- ▶ Bætt lungnastarfsemi
- ▶ Betri nætursvefn
- ▶ Minni spennan, kvíði, bætt sjálfsvitund

Þrjú stig hjartaendurhæfingar

- ▶ Stig I – þjálfun undir eftirliti
 - Fyrstu 6 – 8 vikurnar eftir inngrip við hjarta
 - Hefst oft í innlögn á sjúkrahúsi
- ▶ Stig II – þjálfun undir eftirliti
 - Reykjalundur
 - HL– stöðin Reykjavík/Akureyri
 - Hefst og lýkur með hámarksþolprófi
- ▶ Stig III – viðhaldsþjálfun
 - Ýmsir möguleikar í boði en mikilvægt er að finna þjálfun sem gaman er að til að halda áfram ævilangt

Þolpróf – Þjálfun

- ▶ Hámarksgeta í wöttum – 100%
 - Grunnþjálfun (stig II) 60 – 80% af hámarki
 - Viðhaldsþjálfun (stig III) 65 – 85% af hámarki
- ▶ Hámarkspúls
 - Grunnþjálfun (stig II) 50 – 70% af hámarki
 - Viðhaldsþjálfun (stig III) 60 – 80% af hámarki
- Við þjálfun á stigi 1 er ekki stuðst við þolpróf. Sjúkraþjálfari ákvarðar þjálfunarálag út frá lífsmörkum og færni einstaklings

Takk fyrir