

КЛИНИЧЕСКИЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ДОЗИРОВАННОЙ ХОДЬБЫ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК В КАРДИОРЕАБИЛИТАЦИИ

Гриб Елена Валерьевна, Попко Ирина Анатольевна

*Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет»
г. Минск, Республика Беларусь*

gribus_77@mail.ru

Введение. Своевременная вертикализация и выполнение посильной физической активности уже на раннем этапе восстановительного лечения пациентов с хронической сердечной недостаточностью (ХСН) неоспорима. Вместе с тем ведется научный поиск средств и их сочетания, который позволит оптимизировать процесс медицинской реабилитации и обеспечить вторичную профилактику сердечно-сосудистых рисков. В ряде исследований указывается на важность дозированных физических тренировок и, в частности велотренировок. В тоже время, следует учитывать, что пациенты с ХСН старшей возрастной группы (70 лет и старше) не всегда имеют возможность выполнять данный вид физической активности по причине декомпенсированного состояния по основному заболеванию и снижению уровня адаптации. Не может не учитываться и материальная составляющая вопроса организации реабилитации: ограничение возможности систематического использования средств механотерапии и недоступность приобретения велотренажеров для тренировок в домашних условиях.

Цель. Определить оптимальное сочетание дозированной нагрузочной ходьбы и техники дыхания в физической реабилитации пациентов кардиологического профиля.

Содержание. Нами изучено влияние различных видов техники дыхания во время выполнения дозированной ходьбы у пациентов с хронической сердечной недостаточностью. Техника дыхания, состоящая из регламентируемого дыхания с вдохом на 3-4 счета через нос и свободного максимально продолженного выдоха без сопротивления в сочетании с ходьбой, позволила пациентам выполнить объем дозированной ходьбы полностью без снижения интенсивности в процессе движения. При этом частота сердечных сокращений не достигала субмаксимальных значений, находясь в допустимом для раннего этапа реабилитации диапазоне (до 35-40% от максимального ЧСС). Уровень насыщенности крови кислородом имел значения 95% и выше, а при фокусировании на точности выполнения техники дыхания повышался до 99-98% даже на фоне нарастания субъективных признаков усталости.

Выводы. Таким образом, контролируемое дыхание в сочетании с дозированной ходьбой у пациентов старшей возрастной группы может стать альтернативой велотренировкам, и обеспечивает достаточный уровень физической нагрузки в соотношении с возрастными возможностями.