

Рекомендации по упражнениям и возвращению к рутине



Каковы физические и функциональные последствия госпитализации? Можно ли вернуться к нормальной жизни?

Общая слабость и утомляемость, снижение силы, трудности при ходьбе и равновесии являются типичными изменениями после госпитализации, и часто они вызывают функциональное снижение по возвращению к повседневной жизни. Важно отметить, что осложнения зависят от многих факторов, таких как причина и продолжительность госпитализации, возраст, предыдущее состояние здоровья и уровень активности во время госпитализации.

Так стоит ли отдыхать?

Раньше в период восстановления было принято отдыхать, но недавние исследования доказывают, что физическая активность и отказ от продолжительного лежания способствуют более быстрому выздоровлению, уменьшению сопутствующих осложнений, повторным госпитализациям и помогают быстрому восстановлению функционирования.

Поэтому очень важно начать программу реабилитации и активности как можно скорее после выписки из больницы.

Как начать?

- 1. Медицинские инструкции:** проверьте, есть ли какие-либо инструкции, ограничивающие активность, такие показатели, как артериальное давление и частота сердечных сокращений.
- 2. Продолжительное лежание и сидение.** По возможности избегайте лежания или длительного сидения, чтобы предотвратить дальнейшее ухудшение состояния.
- 3. Ежедневное функционирование:** постепенно возвращайтесь к выполнению основных ежедневных действий, таких как одевание, купание и короткая прогулка по дому.

Позаботьтесь о безопасности –используйте вспомогательные аппараты, помощь члена семьи при необходимости.

4. Медленно и безопасно: начните с небольшой активности в соответствии со способностями и уровнем физической подготовки, старайтесь постепенно увеличивать частоту, интенсивность и продолжительность.

5. Придерживайтесь баланса – обязательно пейте жидкость, ешьте и принимайте лекарства вовремя. Если вы чувствуете боль в груди, головокружение, одышку, боль во время или после активности прекратите и обратитесь за консультацией.

Общие рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности для взрослых в возрасте +65 лет:

1. Рекомендуется заниматься аэробной активностью (например, ходьбой, ездой на велосипеде, плаванием) не менее 150–300 минут в неделю с умеренной интенсивностью или ощущениями.

Среднее усилие. Пример активности: ходьба в умеренном темпе 5 раз в неделю по 30 минут.

Вы можете совмещать 75–150 минут занятий высокой интенсивности в течение недели. После госпитализации необходимо получить медицинскую консультацию перед повышением нагрузок.

2. Для дополнительной пользы для здоровья рекомендуется выполнять не менее 2-3 силовых тренировок в неделю для укрепления всех групп мышц.

Примеры деятельности: упражнения с гантелями эспандером, приседания.

3. Кроме того, рекомендуется практиковать разнообразную физическую активность, включая упражнения на баланс, чтобы улучшить функциональные возможности, снизить риск падения, а также для тренировки гибкости.

Примеры деятельности: практика тай-чи.

Какие упражнения следует делать? Сколько и как часто?

8-15 повторений каждого упражнения (количество повторов зависит от ощущения усилия, усталости, использования гантелей и т. д.)

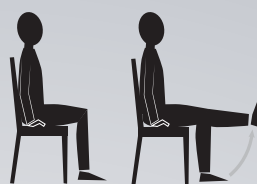
- 1-2 раза в день
- Отдых между упражнениями
- Безопасность (под наблюдением)
- Уровень сложности можно повысить за счет увеличения количества повторений и подходов и/или поддержки рук при занятиях.
- В конце тренировки должно возникнуть ощущение усталости/легкого напряжения прорабатываемых групп мышц.

1



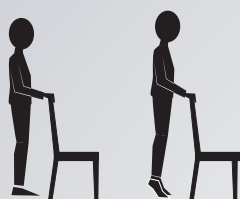
Подъем рук сидя
Сидя на устойчивом стуле
Поднимите руки к плечам
Вытяните руки вверх
Опустите прямые руки по
сторонам туловища

2



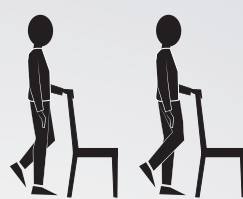
Выравнивание коленей в
положении сидя.
Сидя на устойчивом стуле
Положите руки на стул
Вытяните правую ногу
Продолжайте поочередно
поднимать обе ноги.

3



Поднятие пяток стоя или
сидя
Стоя за устойчивым
стулом держаться спинку
Приподнимать пятки
вверх становясь на носки
и опускать
одновременно обе ноги

4



Стоя на одной ноге
Стоя за устойчивым стулом
Держите спинку
Поднимите правую ногу на
10 секунд.
Продолжайте поочередно
поднимать обе ноги.

5



Вставание
Встать из положения сидя на
устойчивом стуле
Встаньте прямо
Вернитесь в полное сидячее положение
в медленном темпе.
(При необходимости используйте
вспомогательный или поддерживающий
аксессуар)

Прежде чем начать, запомните!

- Начинайте медленно, будьте внимательны к своему телу, будьте осторожны.
- Даже небольшая физическая активность принесет пользу здоровью – важен каждый шаг и каждая минута!
- Рекомендуется проконсультироваться с физиотерапевтом для составления индивидуального плана упражнений.