



Tratamentul de recuperare în afecțiunile aparaturii cardio-vascular la pacientul vârstnic

S.L. Dr. Duse Adina

UMF "Victor Babeș" Timisoara

Disciplina Medicina Fizica si Balneologie



**<<PARTEA BUNA A
LUCRURILOR: IN CIUDA
VARSTII POTI SA FII MAI
TANAR CA NICIODATA>>**

(Albert Einstein)

Recuperarea bolnavilor CV

- programe comprehensive pe termen lung care includ evaluarea medicală, prescrierea activității fizice, modificarea factorilor de risc, educația și sfatul medical
- aceste programe au ca scop limitarea efectelor fiziologice și psihologice ale bolii cardiace, reducerea riscului morții subite și reinfarctizarea, controlarea simptomelor cardiace, stabilizarea sau regresarea aterosclerozei și ameliorarea statusului psihosocial și vocational al pacienților

Obiectivele recuperării cardiace la pacienții vârstnici

- ameliorarea toleranței la efort a pacienților vârstnici cu cardiopatie ischemică
- ameliorarea evoluției și calității vieții
- menținerea și îmbunătățirea mobilității și independenței
- îmbunătățirea funcției mentale
- prevenirea și tratarea depresiei
- reintegrare socială
- revenirea la stilul de viață anterior evenimentului acut

Caracteristicile programului de recuperare pacienți vârstnici cu afecțiuni cardio-vasculare

- perioada de încălzire – 5-10 minute – mers, stretching
- perioada de antrenare propriu-zisă – 20 minute inițial, cu creștere progresivă la 30-45 minute/ ședință
 - dacă nu se pot efectua mai mult de 15 minute, se vor efectua 2-3 ședințe /zi a câte 10-15 minute
- perioada de revenire – 5-10 minute
- frecvența
 - în faza inițială (creșterea progresivă a intensității antrenamentului) – zilnic, 5 zile/săpt
 - 3 ședințe/ săptămână
 - discontinuitate \Rightarrow) capacitatea de efort scade cu 50% în 4-5 săpt

Caracteristicile programului de recuperare pacienți vârstnici cu afecțiuni cardio-vasculare

- intensitatea
 - scăzută - <50% din capacitatea de efort testată
 - medie – 50-70%
 - crescută - >70%
 - se începe cu intensități joase, cu creștere progresivă în timp (nu mai mult de 10%/ lună)
- antrenament aerob

Caracteristicile programului de recuperare pacienți vârstnici cu afecțiuni cardio-vasculare

Pacienți vârstnici cu:	Frecvența	Intensitatea efortului	Durata (minute)	Tipul exercițiilor
Angină pectorală	3-5x/ săptăm	70-85% din capacitatea de efort la care apare angina	15-60	Mers, jogging, bicicleta
Infarct miocardic sau bypass				
•Faza I	2-3x /săpt	FC de repaus + 20bpm	5-20	Mobilitate articulară, urcatul scărilor
•Faza II	3-4x/săpt	FC de repaus +20bpm sau 50-70% din VO2	15-60	Mobilitate articulara, mers
			30-60	Mobilitate articulara, mers, bicicleta
•Faza III	3-4x/săpt	50-80% din VO2	30-60	Mobilitate articulara, mers, jogging, bicicleta, înot
Pacemaker (FC fixă)	3-4x/săpt	TA sistolică	15-60	Mers, jogging, bicicleta, înot

Caracteristicile programului de recuperare pacienți vârstnici cu afecțiuni cardio-vasculare

- **Complianța scăzută la programul de recuperare ⇐**
 - lipsa/ insuficienta informare a pacientului
 - lipsa motivării
 - toleranță scăzută la efort
 - aspecte socio-economice
 - afecțiuni asociate

Tratament de recuperare in HTA

- **Electroterapie:**

- Ionizari transorbitale/ transcerebrale cu sulfat de Mg 2%
- Bai galvanice cvadricelulare curent descendent
- Bai galvanice generale (Stanger)
- MDF
- Radiatii UV

- **Hidrotermoterapie:**

- bai generale calde
- bai partiale Hauffe
- bai de lumina partiale si generale
- impachetarea cu parafina
- Baia cu CO₂

Tratament de recuperare in HTA

- **Kinetoterapie:**
- Metode de relaxare generala
- Antrenamentul la efort fizic de rezistenta- mersul, alergarea, urcatul scarilor/pantelor, bicicleta ergometrica si covorul rulant, inotul,
- TO
- Sportul terapeutic:- tenis, ping-pong,voley, golf,ciclism,calarie

Tratament de recuperare in HTA

- **Cura balneoclimaterica:**
 - - statiuni balneare cu ape minerale carbogazoase, sufuroase, iodurate si mofete
 - -climat sedativ de deal si coline si din zone montane mijlocii (700-800 m altitudine)
 - - Covasna, Buzias, Herculane, Tusnad

