



**חוברת פעילות גופנית
לחולי אי ספיקת לב**

החברת מיועדת למטופלים עם אי ספיקת לב שנמצאו מתאימים לביצוע תרגילים על ידי הצוות המטפל

הקדמה

אי ספיקת לב היא מחלה מתקדמת ונפוצה עם תחלואה ותמותה המשפיעים על מספר גדול של אנשים בעולם. אס"ל מתאפיינת בתסמינים כמו עייפות, קוצר נשימה שגורם לירידה באיכות החיים ואף קושי בביצוע פעילויות בסיסיות.

אי ספיקת לב הינו מצב בו הלב לא מצליח לספק לגוף כמות דם נדרשת וזאת בעקבות תפקוד לקוי של שריר הלב ביכולת התכווצות והרפיה. לאי ספיקת לב סיבות שונות ביניהן, יתר לחץ דם, עישון, מחלות לב וכלי דם, סכרת ואורח חיים לא בריא וצריכת אלכוהול מוגברת.

פעילות גופנית היא אחת הדרכים היעילות לשיפור הסיבולת לב-ריאה, עלייה באיכות חיים, חיזוק שריר הלב והפחתת תחלואה ותמותה. בנוסף, מחקרים מוכיחים שפעילות גופנית קבועה בחולי אי ספיקת לב משפרת את היכולת התפקודית ומפחיתה סיכון לאשפוזים.

הדס קהלני

מנהלת שירותי
פיזיותרפיה מחוזית

רית סריאל ענקי

מנהלת סיעוד
מחוז דן-פ"ת

סטלה דטסקי

רכזת אי ספיקת לב
מחוז דן-פ"ת

ניא בצלאל

פיזיותרפיסט אחראי

*חברת זו הינה לצורך מידע ואיננה מהווה תחליף לייעוץ רפואי או פיזיותרפי

יתרונות האימון הגופני

העיקרון המנחה בנוגע לפעילות שמשפרת את תפקוד הלב, הוא לחיות חיים פעילים. אנשים רבים הסובלים מאי ספיקת לב מדווחים על תחושה טובה יותר בזמן שהם פעילים יותר, המחקרים מראים כי פעילות גופנית נגישה ומהנה מעלה את הסיכוי להתמדה והגעה לתוצאה חיובית.

- שיפור סיבולת לב-ריאה ושיפור תפקודי
- ירידה ושמירה על משקל תקין
- שיפור ביכולת הנשימה
- איזון רמת שומנים בדם, סכרת ולחץ דם
- שיפור מצב הרוח ובתחושת דימוי עצמי
- מניעת נפילות בקשישים וייצוב שיווי משקל



הנחיות כלליות לאימון

- ביגוד נוח וקל
- לא להתאמן כאשר חולים
- מומלץ להתאמן אחרי ארוחה קלה
- מומלץ להתאמן בשעות בהן אין עומס חום או קור קיצוני
- * שחייה מומלצת רק לאחר התייעצות עם איש מקצוע רלוונטי

שימו לב

במידה ומופיעים אחד או יותר מהתסמינים הבאים אין לבצע פעילות גופנית ולדווח לרופאה המטפלת:

- עליה במשקל של 1-1.5 ק"ג ביומיים
- שיעול מוגבר
- בצקות - נפיחות מוגברת בגפיים תחתונות
- החמרה בקוצר נשימה ביחס למצב הבסיסי
- תחושה כללית רעה

סדר האימון המומלץ:

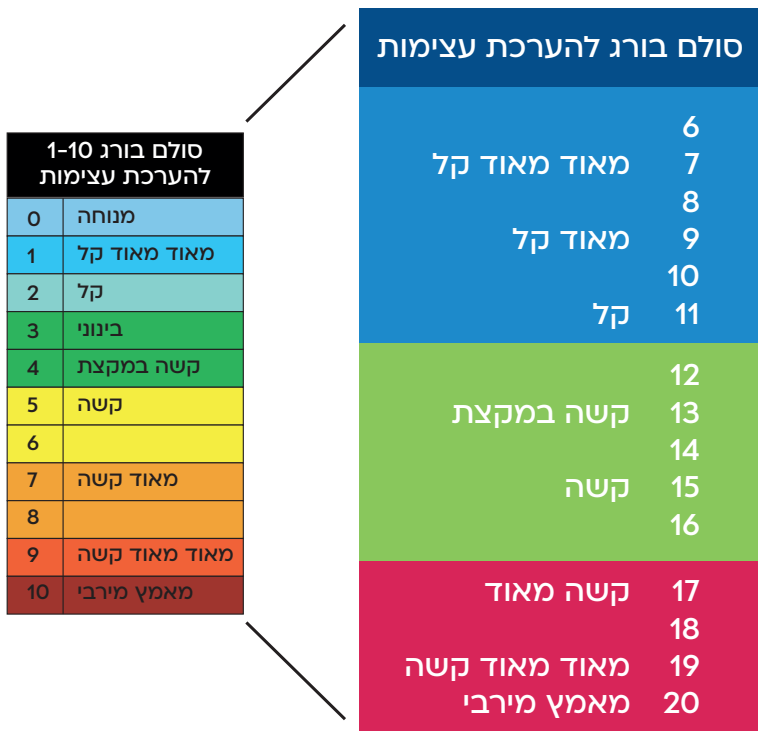
1. חימום

ביצוע חימום טרם הפעילות חשובה לאימון יעיל ובטוח משום שזרימת הדם גדלה באופן הדרגתי ותורמת לגמישות השרירים. התחילו בחימום קל וקצר (עד 5 דק'/כמה שניות) לדוגמא ניתן לבצע הליכה איטית ולאחריה נתחיל באימון של הליכה מהירה מעט יותר.

2. הליכה (פעילות גופנית אירובית)

בעצמות מתונה, 3-5 פעמים בשבוע, למשך 20 דקות כהתחלה. אם אינכם מנוסים בהליכה, כדאי ללכת לזמנים קצרים (להתחיל ב 10 דק' אם אפשרי), ולהגדיל מדי שבוע את זמן ההליכה לפי היכולת. *מתאמנים מתחילים, יקל עליכם לשאת הליכות קצרות מספר פעמים ביום אך זכרו – הליכות קצרות מאד בתחום הבית לרוב לא תהיינה בעלות אפקט מספיק לשיפור מצבכם. *מידת המאמץ צריכה לאפשר שיחה תוך כדי הפעילות. גם אם לא במשפטים ארוכים, אך לא להגיע למצב קוצר נשימה שאינו מאפשר דיבור.

דרך נוספת להערכת מאמץ בטוח הוא להתאמן ברמה המדורגת כ"מאמץ קל", 6-11 מתוך הסולם המתואר:



במידה ומתאפשר – ניתן להתאמן עם חבר/בן משפחה אך אל תנסו להתחרות במי שמיומן יותר והקשיבו לגופכם. יש לנוח במידת הצורך, אך זכרו יש לסיים את האימון בהדרגתיות ע"י הליכה איטית.

3. אימון חיזוקים:

תרגילים כנגד התנגדות – משקל גוף או משקולות, גומיות ומכשירים. תחילת אימון במשקל קל (עד 1 ק"ג) או ללא משקל. 10-12 חזרות לסט, בסבבים של 2-3 סטים לתרגיל. מנוחה בין סטים עד לתחושת התאוששות.

4. תרגילים לדוגמא:

עמידה מאחורי כסא, אחיזה במשענת, הנפת רגל הצידה, החזרה שלה והנפת רגל שניה הצידה. ברכיים ישרות גב ישר מבט לפנים.



עמידה מאחורי כסא, אחיזה במשענת, עליה על קצות אצבעות. ברכיים ישרות גב ישר מבט לפנים.



עמידה מאחורי כסא, אחיזה במשענת, כיפוף ברך אחת לכוון הישבן. ברכיים ישרות גב ישר מבט לפנים. ניתן לבצע גם בישיבה.



ישיבה על כסא הישענות על המשענת. ישור ברך, רגל מונפת ישרה לפנים מבלי להרים מהכסא. להחזיק 2 שניות ולהוריד בחזרה.



הליכה במקום. קצב נח. 2-3 דקות.



ישיבה זקופה על כיסא, אפשר להישען על המשענת. אחיזת משקולת ביד/בקבוק חצי ליטר של מים לדוגמא וכיפוף מרפק עד שהיד מגיעה לכוון הכתף.



אחיזת משקולות ב 2 ידיים והנפה לצדדים, עד לגובה הכתף. ישיבה זקופה על כיסא, אפשר להישען על המשענת.



מספר חזרות: עד לעייפות, לנוח מעט ולחזור לפחות לסט נוסף

(סט=מספר חזרות ברצף)

מידת המאמץ: בהתחלה יש להתאים בסולם שתואר קודם עד מאמץ 11

בסולם בורג.

במידה ויש כאב מגביל פעילות, יש להתייעץ עם בעל מקצוע, רופא/ה או פיזיותרפיסט/ת.

אביזרים: אפשר להשתמש באביזרים ללא התנגדות (ללא משקולת) בתור התחלה ובהמשך להתחיל להשתמש במשקולות או בגומיית התנגדות. ניתן לקבל ייעוץ והתאמות בפיזיותרפיה.

אפשר להעלות את מידת ההתנגדות על ידי שימוש במשקולות כבדות

יותר עם הזמן אך צריך להתייעץ עם הרופא/ה או הצוות המטפל

5. בסיום האימון כדאי לעשות שחרור קצר:

לכו בקצב איטי 2-5 דק', המשיכו בתרגילי מתיחות קלות. כל מתיחה צריכה להימשך כ-20 שניות.

דוגמאות למתיחות:



ראש וצוואר
לפנים



ראש וצוואר
לאחור



הטיית הראש
והצוואר לצדדים



סיבובי כתפיים
בעמידה
לפנים ולאחור



מתיחות
לשריר התאומים



מתיחות
כתף קדמית



מתיחות כתף
אחורית



מתיחות
ידיים וכתפיים



סיבוב
גב תחתון



יישור
גב תחתון



תנועה
לקרסול



מתיחות
שרירי ירך



כיפוף ויישור גב תחתון ישיבה

שאלות ותשובות

האם אנשים עם אי ספיקת לב יכולים וצריכים להתאמן?

כן, פעילות גופנית יכולה להועיל לאנשים עם אי ספיקת לב. עם זאת, חיוני להתייעץ עם ספק שירותי בריאות או מומחה לשיקום לב כדי לקבוע את הסוג, העוצמה ומשך הפעילות הגופנית המתאימים בהתבסס על הנסיבות האישיות

מהם היתרונות של פעילות גופנית עבור חולי אי ספיקת לב?

פעילות גופנית סדירה יכולה לספק מספר יתרונות לחולי אי ספיקת לב, לרבות שיפור בכושר הלב וכלי הדם, עלייה ברמות האנרגיה, שיפור כוח השרירים וסיבולת, ניהול משקל טוב יותר, הפחתת הסימפטומים של דיכאון וחרדה ושיפור איכות החיים

אילו סוגי תרגילים בטוחים לחולי אי ספיקת לב?

תרגילים בעלי עצימות נמוכה שאינם מפעילים לחץ משמעותי על המפרקים, מערכת הלב וכלי הדם, מומלצים בדרך כלל לחולי אי ספיקת לב. דוגמאות: הליכה, רכיבה על אופניים, אירובי מים ותרגילי כוח קלים. עם זאת, ההמלצות הספציפיות לפעילות גופנית עשויות להשתנות בהתאם לנסיבות אינדיבידואליות, לכן חשוב להתייעץ עם הצוות המטפל לקבלת ייעוץ מותאם אישית

באיזו תדירות צריכים חולי אי ספיקת לב להתאמן?

תדירות הפעילות הגופנית יכולה להשתנות בהתאם לסיבות אינדיבידואליות, כולל בריאות כללית, רמת כושר והמלצות ספציפיות מהצוות המטפל. ככלל, מומלץ לכוון לפחות 150 דקות של פעילות אירובית בעצימות בינונית בפריסה לאורך השבוע. עם זאת, חיוני לעקוב אחר ההנחיות הניתנות על ידי אנשי מקצוע בתחום הבריאות לתוכנית אימונים מותאמת אישית

כיצד אוכל לעקוב אחר עוצמת האימון שלי במהלך האימונים?

מעקב אחר עוצמת האימון שלך חשוב כדי להבטיח שאתה עובד באופן בטוח, השיטה המדויקת ביותר היא שימוש במד דופק. הצוות המטפל יכול להדריך אותך על טווח דופק המטרה שלך. לחלופין, תוכל להשתמש ב"מבחן הדיבור" על ידי ניטור יכולתך לנהל שיחה במהלך האימון. אם אתה יכול לדבר בנוחות מבלי להתנשם יתר על המידה, סביר להניח שאתה מתאמן בעצימות מתונה

האם יש תרגילים שחולי אי ספיקת לב צריכים להימנע מהם?

למרות שפעילות גופנית מועילה בדרך כלל, ייתכנו תרגילים מסוימים שחולי אי ספיקת לב צריכים להימנע מהם ומשתנה בהתאם למצבו של האדם ולבריאותו הכללית. במקרים מסוימים, תרגילים בעצימות גבוהה, הרמת משקולות כבדות או תרגילים הכוללים מאמץ או עצירת נשימה עשויים להיות התווית נגד ואף להחמיר. חיוני להתייעץ עם הצוות המטפל לקבלת המלצות ספציפיות על תרגילים שיש להימנע או לשנות.

מה עלי לעשות אם אני חווה תסמינים או אי נוחות במהלך פעילות גופנית?

אם אתם חווים תסמיני עייפות יתר, כאבים בחזה, קוצר נשימה, סחרחורת או פעימות לב לא סדירות במהלך פעילות גופנית, חשוב להפסיק את הפעילות הגופנית מיד. כדאי לנוח ולעקוב אחר הסימפטומים שלך, אם התסמינים נמשכים או מחמירים, פנה מיד לטיפול רפואי. חיוני להקשיב לגוף שלך ולהתייעץ עם הצוות המטפל להמשך הערכה והכוונה.

האם חולי אי ספיקת לב יכולים להשתתף בתוכניות שיקום לב?

כן, תכניות לשיקום לב מיועדות במיוחד לאנשים עם בעיות לב, כולל אי ספיקת לב. תכניות אלו מספקות אימונים מפוקחים, חינוך ותמיכה כדי לעזור לאנשים לשפר בצורה בטוחה ויעילה את הכושר הלבבי-ריאתי והבריאות הכללית שלהם. התייעץ עם הצוות המטפל כדי לבחון אפשרויות לשיקום לב באזור שלך.

מה מותר או כדאי לאכול ולשתות סביב האימון?

באופן כללי מומלץ על משהו קל, כדוגמת פרוסה או פרי. רצוי לקחת בקבוק מים קטן למשך האימון.



ספרות מקצועית

1. מחקר מספרד (2005) בחן את הקשר בין אורח חיים פעיל לבין אשפוז חירום ראשון ותמותה בחולים עם אי ספיקת לב- אורח חיים לא בריא ולא פעיל מהווה גורם משמעותי להחמרה אצל המאובחנים באי ספיקת לב. חוסר פעילות גופנית מעלה ב-65% עד 73% את הסיכון לאשפוזים חוזרים ולתמותה.

Health-related quality of life as a predictor of hospital readmission and death among patients with heart failure. F. R. Artalejo et al. Arch Intern Med. 2005 Jun 13;165(11):1274-9

2. מחקר אמריקאי (2017) בדק את הקשר בין ביצוע פעילות גופנית ואשפוזים חוזרים מאושפזים עם אי ספיקת לב שלא עשו פעילות גופנית – נמצאו בעלי נטייה של פי 5 יותר לאשפוז חוזר תוך 30 יום, לעומת מטופלים שביצעו פעילות גופנית

Measured Physical Activity and 30-Day Rehospitalization in Heart Failure Patients Waring, T. et al. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention 37(2):p 124-129, March 2017

3. מחקר שבדק את הקשר בין רמת הפעילות הגופנית לאורך שש שנים לבין הסיכון לאי ספיקת לב. התחלת פעילות גופנית, גם בגיל המבוגר, מהווה מרכיב חשוב באסטרטגיה למניעת אי ספיקת לב.

Six-Year Changes in Physical Activity and the Risk of Incident Heart Failure Florido, R. et al. (2018) Circulation. 137(20)

כללית 

האיגוד הקרדיולוגי בישראל
ISRAEL HEART SOCIETY 