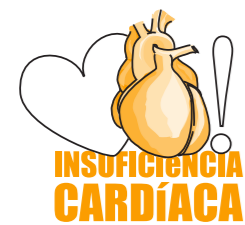


TAULA D'EXERCICIS

PER A PACIENTS AMB INSUFICIÈNCIA CARDÍACA



Amb la col·laboració de:



INTRODUCCIÓ

Les persones que, com vostè, tenen insuficiència cardíaca, sovint tenen més dificultats per realitzar les activitats diàries de la vida. Avui en dia, sabem que les persones que pateixen insuficiència cardíaca poden millorar el seu benestar quan es mantenen actives i desenvolupen les seves activitats habituals. En general, es desaconsella el repòs absolut o l'abandonament de tota activitat física, a excepció de casos molt especials, ja que s'ha comprovat que l'exercici físic, el desenvolupament de tasques o una vida sexual activa són sinònim de benestar i salut i poden portar-se a terme de forma segura. Per això, mantenir-se actiu contribuirà a millorar els seus símptomes i a incrementar la seva autoestima.

En el següent document, li proporcionarem les bases per a realitzar un exercici físic saludable d'acord amb la seva malaltia. Encara que vostè no hagi tingut mai l'oportunitat de fer exercici físic o pensi que no és capaç de portar-lo a terme, seguint aquests consells s'adonarà com millora la seva capacitat de conviure amb la insuficiència cardíaca. Aquests exercicis són una guia general i és possible que l'equip de fisioteràpia, el seu metge i/o la seva infermera li recomanin activitats més específiques segons el seu cas: no dubti en demanar més informació sempre que ho desitgi.

RECOMANACIONS PER A FER EXERCICI FÍSIC

1. Esmorzar, com a mínim, una hora abans de començar els exercicis i, si es tracta del dinar, dues hores abans.
2. L'exercici físic cal realitzar-lo amb roba còmoda, ample (xandall, samarreta, pantaló curt), calçat pla, fort i resistent per evitar lesions mecàniques (torçades, fractures, etc).
3. No realitzi exercici físic a temperatures extremes.
4. Ha d'evitar l'aigua freda en la higiene personal.
5. És aconsellable dormir una migdiada d'1 hora.

ACTIVITATS ESPORTIVES RECOMENADES

- Seran totes aquelles que tinguin un contacte directe amb la natura i que no impliquin un canvi bruscat.
- Passeigs en terreny pla.
- Natació en aigua temperada que no suposi un canvi bruscat de la temperatura. Els estils de natació recomanats són crol i eskena. Temps 15'.
- Passejar en bicicleta en terreny pla i/o bicicleta estàtica, 15-20 minuts al dia, amb una resistència baixa i anar augmentant gradualment segons tolerància.
- Pujar escales evitant agafar l'ascensor.



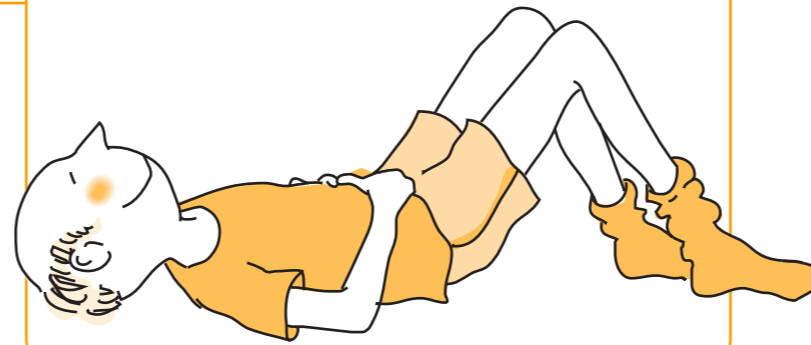
TAULA D'EXERCICIS

Començar d'una forma progressiva i amb una intensitat que li resulti còmoda. Si pot realitzar l'exercici en companyia d'altres persones, li resultarà més agradable. Abans d'iniciar la taula d'exercicis, camini movent els braços 2 ó 3 minuts.

01

EXERCICIS RESPIRATORIS

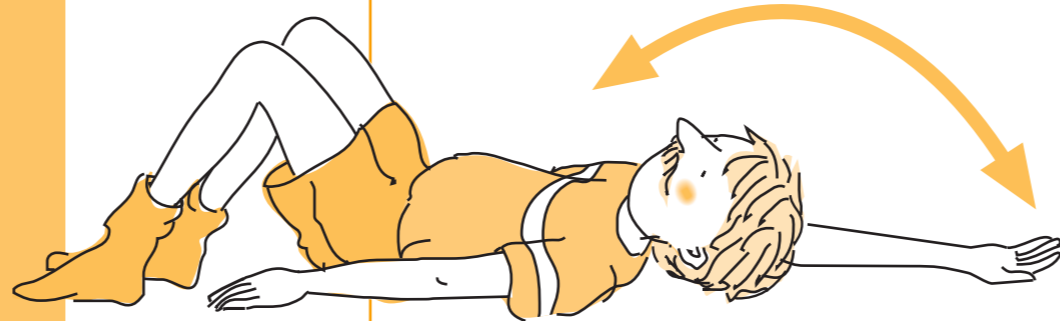
Agafar l'aire pel nas inflant el ventre i bufar per la boca desinflant el ventre. 20 vegades.



02

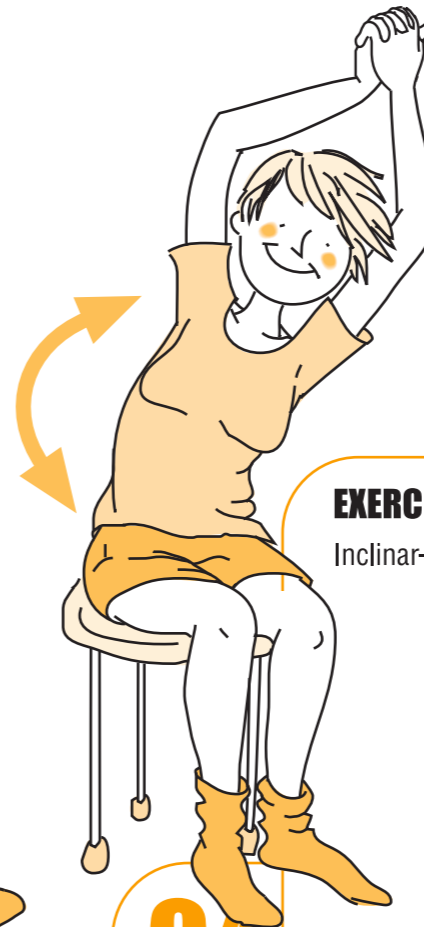
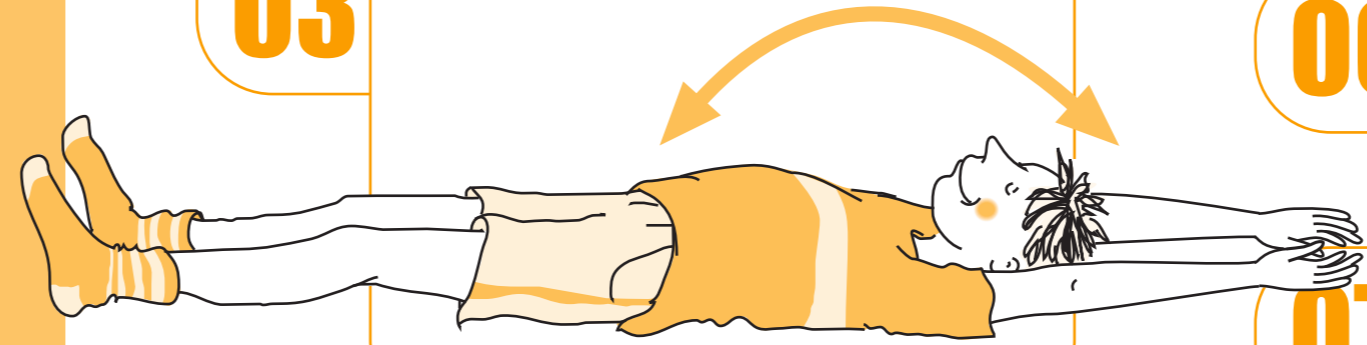
EXERCICIS EXTREMITATS SUPERIORS

Aixecar primer un braç i després l'altre. 10 vegades.



03

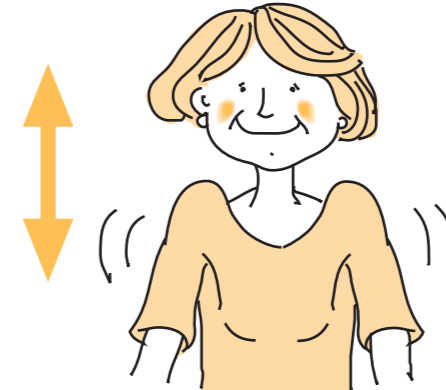
Aixecar els dos braços a la vegada: tant per davant com pels costats. 10 vegades sentat.



04

EXERCICIS EXTREMITATS SUPERIORS

Inclinar-se cap a un costat i cap a l'altre. 10 vegades.



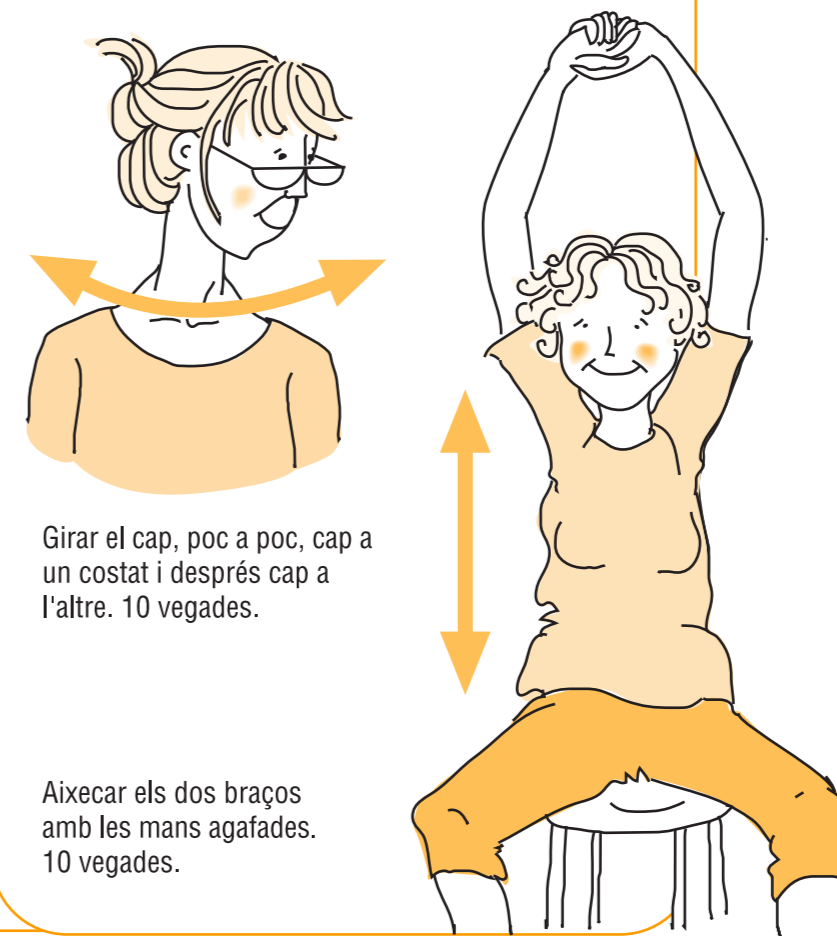
05

Aixecar les dues espatlles a la vegada. 10 vegades.



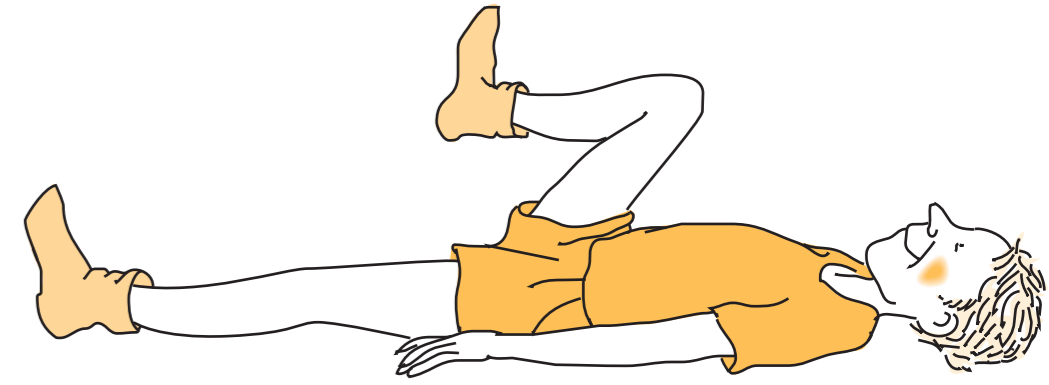
06

Girar el cap, poc a poc, cap a un costat i després cap a l'altre. 10 vegades.



07

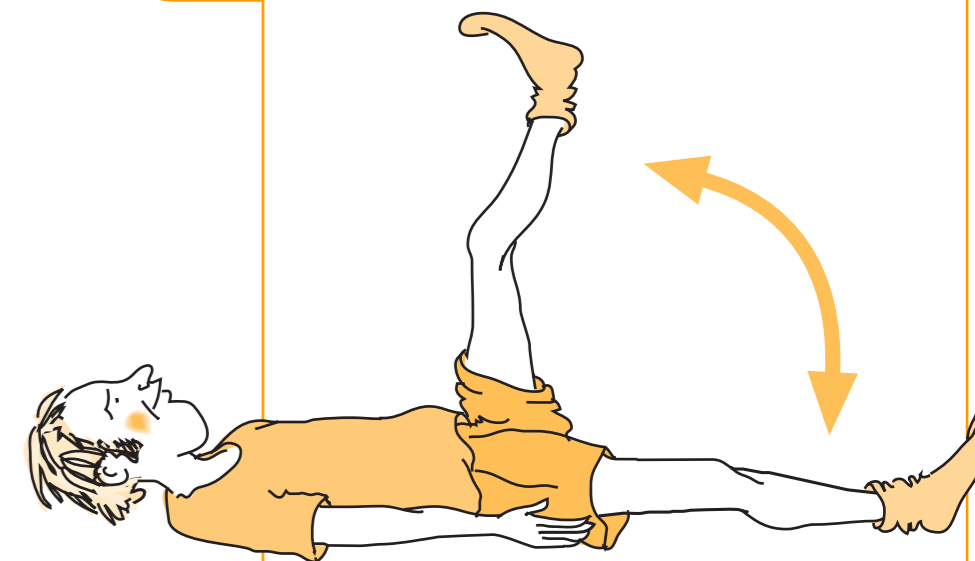
Aixecar els dos braços amb les mans agafades. 10 vegades.



08

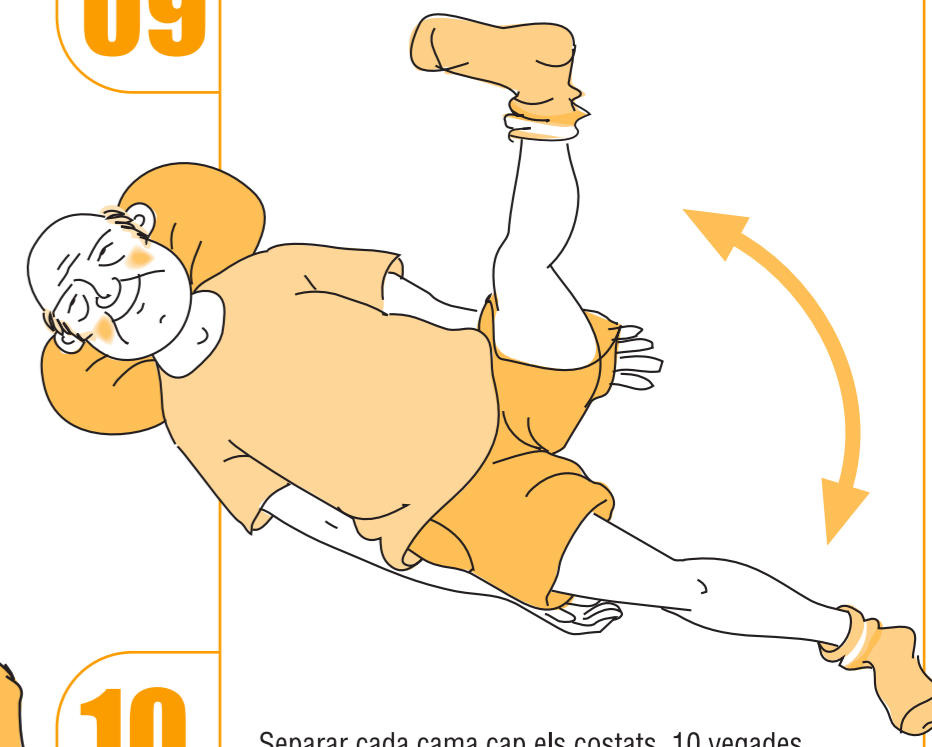
EXERCICIS EXTREMITATS INFERIORS

Aixecar cada cama amb els genolls doblegats. 10 vegades.



09

Aixecar cada cama amb els genolls estirats. 10 vegades.



10

Separar cada cama cap els costats. 10 vegades.