

Nadciśnienie tętnicze jest jednym z głównych czynników ryzyka miażdżycy, udarów i innych chorób sercowo-naczyniowych. Jest jednak czynnikiem modyfikowalnym, czyli przez właściwy dobór leczenia, fizjoterapię oraz zmianę stylu życia można wpływać na obniżenie ciśnienia krwi.

Odpowiednia aktywność fizyczna jest ważnym elementem kompleksowego leczenia pacjentów z nadciśnieniem. Jej dobór zawsze powinien odbywać się po przeprowadzonym badaniu i wywiadzie. Pacjent powinien być pod stałą opieką lekarską oraz mieć uregulowane ciśnienie krwi.

Zaleca się wykonywanie systematycznych treningów o umiarkowanej intensywności przez około 30 min, średnio 5 razy w tygodniu. Ćwiczenia zawsze muszą być dostosowane do wieku, możliwości i współistniejących chorób pacjenta. Najczęściej są to treningi tlenowe wytrzymałościowe, uzupełnione ćwiczeniami oporowymi. Należy unikać ćwiczeń z dużym wysiłkiem izometrycznym, czyli w stałym napięciu i wstrzymywaniem oddechu np. dźwiganie ciężarów, ponieważ mogą one powodować wzrost ciśnienia krwi.

POLECANE AKTYWNOŚCI FIZYCZNE DLA PACJENTÓW Z NADCIŚNIENIEM:

- ✓ Pływanie i zajęcia w wodzie
- ✓ Spacerowanie i marsze
- ✓ Nordic Walking
- ✓ Treningi ogólnokondycyjne
- ✓ Taniec

Oprócz treningów, stosowane są również zabiegi z zakresu fizykoterapii, jak również formy technik relaksacyjnych i wyciszających. Podczas fizjoterapii i rehabilitacji dobrze jest monitorować ciśnienie krwi, mierząc go przed, w trakcie oraz na końcu wizyty czy treningu. Często również pacjenci ćwiczą razem z fizjoterapeutą, który stale obserwuje stan i samopoczucie pacjenta. Pojawiające się dolegliwości podczas wykonywania treningu takie jak: ból w klatce piersiowej, duszność, kołatanie serca, znaczący wzrost ciśnienia krwi czy nadmierne zmęczenie są wskazaniem do przerywania wykonywanych ćwiczeń.

BIBLIOGRAFIA

1. Rekomendacje w zakresie realizacji kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej. Stanowisko Ekspertów Sekcji Rehabilitacji Kardiologicznej i Fizjologii Wysiłku Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, wyd. AsteriaMed; 2017.
2. Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym – 2019 rok. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego. Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce; 2019.
3. Shahnazaryan K, Gaciong Z, Siński M. Wpływ fizjoterapii na kontrolę ciśnienia tętniczego i nasilenie bólu u chorych z nadciśnieniem tętniczym i bólem przewlekłym. Nadciśnienie tętnicze; 2013.
4. Sztuce S. Rehabilitacja u osób z nadciśnieniem tętniczym. Fizjoterapia&Rehabilitacja; 2017.
5. Michalik J, Wawryszak M, Wolski D, Stanisławek A, Węgorowski P. Role of rehabilitation in patients with hypertension. Journal of Education, Health and Sport; 2017.