**Реабилитация после инфаркта**

Реабилитация после инфаркта всегда включает комплекс упражнений лечебной гимнастики. Эта гимнастика также является отличным средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Физические упражнения укрепляют сердечную мышцу, нормализуют кровообращение. В результате стенки сосудов получают механический массаж и становятся более эластичными, что и предотвращает развитие инфаркта, инсульта, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца.  
Основное правило, которое нужно помнить перед началом занятий: комплекс упражнений и режим занятий должен быть согласован с лечащим врачом. Также существуют и другие правила:  
  
Занятия можно начинать не ранее, чем за 1,5-2 часа после приёма пищи  
Занятия нужно резко прекратить при возникновении неприятных ощущений или боли в области сердца, головокружении, сердцебиении и любых признаков сердечно-сосудистого заболевания  
Физическую нагрузку следует увеличить плавно  
Пожилым людям не рекомендуются низкие наклоны, вращательные движения головой и туловищем, упражнения с силовой нагрузкой  
Во время выполнения упражнений следует контролировать пульс. Гимнастика положительно влияет на организм, если к концу занятий пульс не превышает 120 ударов в минуту, при этом пульс учащается на 20-35 ударов в минуту. Через 3-5 минут отдыха после гимнастики пульс должен приходить в норму.  
Цель лечебной гимнастики при реабилитации после инфаркта – это постепенное увеличение числа сокращений сердца до 100-120 ударов в минуту. Комплекс упражнений, режим занятий, правила увеличения нагрузки должен определить лечащий врач.  
Реабилитация после инфаркта с помощью лечебной гимнастики начинается ещё в стационаре буквально на второй день после удара. Больной учится двигать конечностями, поворачиваться на бок, умываться, лёжа на боку, полусадиться в постели. В свободное время пациенту разрешается слушать музыку (например, в наушниках) и читать.  
Начиная с 3-го дня и по 5-8-ой день (в зависимости от тяжести состояния) пациент может садиться на кровати, свесив ноги, кушать сидя. В этот период больной выполняет простейшую гимнастику, лёжа в кровати. Комплекс упражнений может быть следующий:  
Сгибание стоп  
Сгибание пальцев рук  
Сгибание рук к плечам  
Поднятие рук вверх  
Сгибание ног со скольжением по постели  
Покачивание из стороны в сторону согнутых ног  
Поочерёдное потягивание рук к согнутым коленям  
Напряжение мышц ягодиц  
Все движения должны выполняться плавно. Через 2-3 упражнения следует сделать небольшой отдых для восстановления дыхания. Критерии адекватности данного комплекса упражнений:  
Учащение пульса – не более, чем на 20 ударов в минуту  
Учащение дыхания – не более, чем на 6-9 раз в минуту  
Постепенно увеличивается количество повторений каждого упражнения. В свободное время пациенту уже разрешается принимать близких родственников.  
Начиная с 5-го дня больным с меньшей степенью тяжести разрешается вставать с постели, ходить, кушать сидя за столом. С 6-го дня пациенты могут выходить в коридор стационара, пользоваться общим туалетом, ходить от 50м до 200м за 2-3 приёма. В свободное время больной может играть в настольные игры, рисовать и заниматься различными занятиями за столом.  
С момента, когда пациент начинает вставать, физические упражнения усложняются. Теперь гимнастика выполняется сидя. Примерный комплекс упражнений может быть следующий:  
Сгибание рук к плечам  
Перекат с пяток на носки  
Поднятие рук вверх и опускание через стороны  
Скольжение ног по полу вперёд и назад  
Наклоны туловища вперёд  
Попеременное поднятие плеч вверх  
Попеременное подтягивание колен руками к груди  
Разминка для спины: выгибание и возвращение в исходное состояние  
Постепенно больной начинает самостоятельно выполнять эти упражнения, например, в качестве утренней гимнастики.  
Начиная с 11—15-го дня, пациент может гулять по коридору без ограничений, постепенно осваивать лестницу (начиная с 1-го пролёта и далее до 1-го этажа). При этом человеку уже не требуется помощь для выполнения гигиенических процедур. К индивидуальным занятиям за столом добавляются групповые развлечения и приём посетителей.  
Физические упражнения уже выполняются сидя и стоя, при этом могут быть организованы занятия в группах. Комплекс упражнений может быть следующий:  
Упражнения для рук: поднятие вверх, в стороны, вращение, согнутых в локтях рук  
Упражнения для шеи: наклоны головы вперёд, назад, влево, вправо, круговые вращения  
Упражнения для ног: перекат с пятки на носок, скольжение по полу (имитация ходьбы), попеременное поднятие колен к груди  
Упражнения для туловища: наклоны вперёд, назад, влево, вправо, круговые вращения  
Все упражнения, преимущественно, выполняются сидя. Во время отдыха между упражнениями пациенты могут ходить по залу.  
Начиная с 16-20-го дня, больным разрешается выходить на прогулку по улице. В это же время комплекс упражнений усложняется: теперь некоторые упражнения выполняются стоя. К упражнениям, перечисленным выше, добавляются:  
Махи ногами стоя  
Повороты туловища стоя  
Упражнения для рук из положения стоя  
и другие  
Все упражнения из положения стоя следует выполнять, держась за спинку стула.  
реабилитация после инфаркта в санатории Подмосковья Загорские Дали  
В первый месяц после удара очень хорошо помогает восстановлению лечение в санатории. Кардиореабилитация в современных санаториях по эффективности не уступает реабилитации в стационаре и специализированных центрах.  
Кардиологический санаторий Подмосковья «Загорские дали» является одним из крупнейших санаториев, оснащённых новейшим оборудованием для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. В санатории отдыхающие могут выбрать просто отдых или отдых с лечением. Каждый пациент, нуждающийся в лечении, проходит обследование, по результатам которого опытные врачи подбирают оптимальную программу процедур и методов для выздоровления. Природа санатория оказывает благоприятное возде йствие на нервную систему, а близость санатория к духовной столице России Сергиеву Посаду восстановит душевное равновесие и оставит незабываемые впечатления об отдыхе.  
Желаем вам крепкого здоровья и отличного отдыха!