

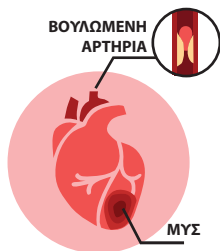
# Άσκηση και Καρδιακή ανεπάρκεια

Τι είναι η καρδιακή ανεπάρκεια;

Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι η αδυναμία της καρδιάς να τροφοδοτεί αίμα και οξυγόνο στο σώμα.



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΡΔΙΑ



ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ



## Ποια είναι τα συμπτώματα καρδιακής ανεπάρκειας;



Πόνος στο στήθος



Δυσκολία στην αναπνοή



Εύκολη κόπωση



Αίσθημα παλμών



Μετωρισμός ή αίσθημα βάρους στην κοιλιά



Βήχας



Ανορεξία, ναυτία



Πρήξιμο στα πόδια

## Ποια είναι τα αίτια της καρδιακής ανεπάρκειας;

- Στεφανιαία νόσος
- Παθήσεις των βαλβίδων
- Παθήσεις των πνευμόνων
- Μυοκαρδίτιδα
- Μυοκαρδιοπάθειες
- Συγγενείς καρδιοπάθειες



## ► Πώς επιδρά η άσκηση στην καρδιακή ανεπάρκεια;

- ✓ Βελτιώνει το επίπεδο λειτουργικότητας
- ✓ Βελτιώνει τα συμπτώματα
- ✓ Βελτιώνει την ποιότητα της ζωής

## Ποια είναι η κατάλληλη άσκηση για την αντιμετώπιση της καρδιακής ανεπάρκειας;



### Αερόβια άσκηση

- Χαμηλή έως μέτρια ένταση
- 30-60 λεπτά την ημέρα για 5 ημέρες την εβδομάδα



### Ασκήσεις αντιστάσεων

- 2 ημέρες την εβδομάδα (μη συνεχόμενες ημέρες)
- 10-15 επαναλήψεις



### Ασκήσεις ευλυγισίας

- ≥ 2-3 ημέρες/εβδομάδα
- Στατικά 10 - 30 δευτερόλεπτα, με 2 - 4 επαναλήψεις σε κάθε άσκηση



Η αξιολόγηση και ο σχεδιασμός των προγραμμάτων άσκησης και αποκατάστασης στα άτομα με χρόνιας παθήσεις θα πρέπει να γίνεται πάντα από εξειδικευμένους ιατρούς και επαγγελματίες της άσκησης.

► Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2105832607, email: info@randp.gr

www.RandP.gr

Σχεδιασμός & Υλοποίηση

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



Αναγέννηση  
& Πρόοδος



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιον Αθηνών  
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Γενική Χειρική  
Μονάδα Αρθροσπονδίας - Τμήμα Αθλητικής Αποεπιστήμησης

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION