



## هناك اربعة أنواع لأمراض القلب يقوم اخصائي العلاج الطبيعي بتأهيلها:

1. تأهيل المرضى المقيمين في المستشفى من 3-5 أيام ، والمرضى الذين غادروه.
2. تأهيل المرضى بعد جراحة تغير/ إصلاح الصمام التاجي
3. بعد زراعة أجهزة تنظيم القلب، وعادة يكون برنامج التأهيل سلس و غير معقد.
4. تأهيل المرضى الذين يعانون من عدم انتظام حاد في ضربات القلب ويكون لهم معاملة خاصة في البرنامج التأهيلي.

### يشمل برنامج إعادة تأهيل القلب التالي:

- **التقييم الطبي.** سيجري فريق الرعاية الصحية بوجه عام تقييمًا مبدئيًا لتقييم قدراتك البدنية والعوائق الطبية والمشكلات الأخرى التي قد تواجهها. يمكن للتقييمات المستمرة أن تساعد مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على متابعة تطور حالتك بمرور الوقت.
- قد ينظر فريق الرعاية الصحية أثناء تقييمك في عوامل الخطورة التي تهدد بإصابتك بمضاعفات بالقلب. قد يساعد هذا فريق الرعاية الخاص بك على تصميم برنامج إعادة تأهيل قلب بحيث يستوفي احتياجاتك الفردية، ويمكن للفريق التأكد من أمانه وفعاليتيه لك.

- **النشاط البدني.** يمكن لإعادة تأهيل القلب أن تحسن لياقة القلب والأوعية الدموية لديك من خلال النشاط البدني. يرجح أن فريق الرعاية الصحية سيقترح عليك أنشطة ذات تأثير منخفض، أقل احتمالية للتسبب في الإصابات مثل المشي وركوب الدراجات والركض وأنشطة أخرى. ستتدرب عادة ثلاث مرات أسبوعيًا على الأقل. يرجح أن فريق الرعاية الصحية سيعلمك أساليب صحيحة لمزاولة التمارين مثل الإحماء وتهدئة الجسد. كما يمكنك مزاولة تمارين لتقوية العضلات مثل رفع الأوزان أو غيرها من تمارين المقاومة مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًا لزيادة لياقة عضلاتك.

- **التوعية فيما يتصل بنمط الحياة.** ستتلقى عادة دعمًا وتوعية حول إجراء تغييرات صحية على نمط حياتك، مثل اتباع نظام غذائي مفيد للقلب، ومزاولة التمارين بانتظام، والحفاظ على وزن صحي والإقلاع عن التدخين.
- قد يقدم لك فريق الرعاية الصحية إرشادات حول معالجة مشكلات مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وارتفاع مستوى الكوليسترول.

- **الدعم.** يستغرق التأقلم مع مشكلة صحية خطيرة في الأغلب وقتًا. قد تشعر بالاكتئاب أو القلق أو تفقد اتصالك بمنظومة دعمك الاجتماعية أو تضطر للتوقف عن العمل لعدة أسابيع. إذا شعرت بالاكتئاب، فلا تتجاهل هذا الشعور. قد يجعل الاكتئاب برنامج إعادة تأهيل القلب أكثر صعوبة، وقد يؤثر على علاقاتك ومناطق أخرى

**برنامج إعادة تأهيل القلب** هو برنامج مخصص للمريض من أجل التدريب والتثقيف. يهدف البرنامج لمساعدتك على تحسين صحتك ومساعدتك على التعافي من النوبة القلبية والأشكال الأخرى من أمراض القلب أو الجراحة لعلاج أمراض القلب.

يشمل البرنامج وضع خطة فردية لمساعدتك على استعادة القوة لمنع حالتك من التدهور لتقليل مخاطر مشاكل القلب المستقبلية وتحسين صحتك وجودة نوعية حياتك.

أثبتت الأبحاث أن برامج إعادة تأهيل القلب يمكن أن تقلل من مخاطر الموت نتيجة أمراض القلب وتقليل مخاطر مشاكل القلب المستقبلية. توصي جمعية القلب الأمريكية والكلية الأمريكية لطب القلب ببرامج إعادة تأهيل القلب.

قد يعاني المريض من عدة مشاكل بعد العملية ويحتاج إلى عناية دقيقة وتأهيل على يد متخصصين من أجل العودة لمزاولة حياته بشكل طبيعي وهنا يأتي دور "العلاج الطبيعي" ومن أول يوم بعد العملية بعد استقرار حالة المريض، لمساعدة المريض للعودة لحياته بشكل طبيعي وتجاوز ما يواجهه من مشاكل بعد العملية.

### البرنامج التأهيلي له فائدتين رئيسيتين هما:

- انخفاض فرص الإصابة بأمراض القلب
- تحسين قدرة القلب على العودة لوظائفه الطبيعية

## بعض التمارين المقترحة بعد جراحات القلب:

- استشر اخصائي العلاج الطبيعي او طبيبك قبل القيام بأي تمرين
- في البداية كرر كل تمرين 10 مرات و بعدد 2 جولات .
- الوقوف لجميع التمارين.
- تنفس جيداً .
- في اليوم 4 و 5 ، قم بإضافة ½ رطل من الأوزان على اليد .
- في اليوم السادس يمكنك البدء باستخدام وزن كيلو جرام واحد ” الدميل الصغيرة“
- أو يمكنك استخدام أكياس من الفاصوليا أو عبوات الماء بدل الأوزان.

## بعد إعادة تأهيل القلب:

بعد انتهاء برنامج إعادة تأهيل القلب، سوف تحتاج بصورة عامة إلى مواصلة الحمية الغذائية وممارسة التمارين وعادات نمط الحياة الصحية التي تعلمتها لبقية حياتك وذلك للحفاظ على منافع صحة القلب. الهدف هو أنه في نهاية البرنامج سوف تتحلى بالثقة في ممارسة التمارين بمفردك كما أنك ستكون مَخَوِّلاً للحفاظ على نمط حياة أكثر صحة. وفي هذه الفترة يمنع المريض من القيام بالمجهود العالي ويمكنه العودة لمزاولة عمله بعد شهرين من التأهيل ولكن بدون القيام بأي جهد مرهق قد يسبب له مضاعفات.

بعد إنتهاء فترة التأهيل يعود المريض بإذن الله تعالى إلى وضعه الطبيعي مع الأخذ بعين الإعتبار المداولة على التمارين في المنزل وعدم الإنقطاع عنها وفي ذلك وقاية له من تكرار المشكلة في المستقبل بإذن الله. وهذا جزء بسيط جدا من دور العلاج الطبيعي في التعامل مع حالات ما بعد جراحة القلب.

الطالبة: غيداء الشائع

351203247

د. ماجد باشا

يمكن لإعادة تأهيل القلب أن ترشدك في ظل المخاوف والشعور بالقلق للذين يساورانك إذ تعود لانتهاج نمط حياة نشط بعزم وطاقة أكبر على القيام بالأنشطة التي تستمتع بها. ويمكن أن تساعدك على إعادة بناء حياتك على المستوى البدني والنفسي. مع اكتسابك المزيد من القوة وتعلمك كيفية إدارة حالتك، يرجح أنك ستعود لاتباع روتين بانتظام إلى جانب نظام غذائي جديد وعادات جديدة فيما يتصل بمزاولة التمارين. من المهم أن تعرف أن فرص نجاحك في برنامج إعادة تأهيل القلب تعتمد بشكل كبير عليك. كلما كنت أكثر تفانيًا في اتباع توصيات البرنامج، تحسنت حالتك أكثر.

## البرنامج التأهيلي:

**المرحلة الأولى: (phase I)** تكون في مرحلة ما بعد الاستشفاء مباشرة. وتقوم الاخصائية بالتحقق من مشاكل التنفس. وتعطي العلاج إذا لزم الأمر (تحت اشراف الطبيب أو اخصائي التنفس). و شرح الغرض من العلاج الطبيعي للمريض وهو تحسين التنفس و كفاءة السعال لإخراج البلغم (التنفس ، النفخ وتقنيات السعال) وفي بعض الحالات الاستثنائية ، قد لا يكون المرضي قد حققوا هذه الأهداف وقت الخروج من المستشفى ، بسبب مشاكل بدنية أو اجتماعية . ويمكن أحالتهم الى مركز متخصص بتأهيل القلب

**المرحلة الثانية: (phase II)** تستمر الى 3-6 شهور بعد ان يخرج المريض من المستشفى. إذا أحيل المريض إلى برنامج تمرين ، ينبغي اجراء تقييم إضافي لتقييم طبيعة وخطورة المشكلة الصحية التي تواجه المريض فيما يتعلق بأدائه البدني ومدى امكانيه تعديله.

و وفقا لتوصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي فإنه ينبغي للمرضى الخاضعين لعملية تغير/اصلاح الصمام التاجي لأجراء التمارين الهوائية من 3-5 مرات في الأسبوع خلال 20-60 دقيقة في كل دورة، مع تمارينات زيادة القوة وال2-3 مرات في الأسبوع مع 10-15 مرة تكرار.

وقد أظهرت الأبحاث أن تمارين التقوية أدت إلى تحسين القدرة الوظيفية للقب بعد العملية، وقد تزيد او تنقص المقاومة أو الأوزان ومدة التمارين على حسب سن المريض و قدرته لذلك فإن التمارين الهوائية مهمه لكونها اقل كثاف وتكلفه وسهوله واكثر كفاءة.

**المرحلة الثالثة: (phase III)** في هذه المرحلة يستطيع ان يكمل المريض البرنامج التأهيلي في المنزل بدون استشاره الاخصائي.