Zastosowanie marszu Nordic Wakling u pacjentów z Niewydolnością Serca

Dr Małgorzata Wilk
Akademia Wychowania Fizycznego

Wybrane formy treningu stosowane w programach rehabilitacji kardiologicznej

- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenia zwiększające sprawność ogólną
- ćwiczenia w wodzie i pływanie
- trening marszowy na bieżni
- trening cykloergometryczny
- NORDIC WALKING- FORMA ĆWICZEŃ REHABILITACYJNYCH W TERENIE

Nordic Walking May Safely Increase the Intensity of Exercise Training in Healthy Subjects and in Patients with Chronic Heart Failure

WNIOSKI Z PRZEPROWADZONYCH BADAŃ

Stosując marsz typu Nordic Walking może zwiększyć intensywność treningu tlenowego w bezpieczny i dobrze tolerowany sposób zarówno u osób zdrowych, jak i u pacjentów z przewlekłą Niewydolnością Serca.

Adv Clin Exp Med 2016, 25, 1, 145–149

Randomized trial of Nordic walking in patients with moderate to severe heart failure.

WNIOSKI Z PRZEPROWADZONYCH BADAŃ

Trening typu Nordic Walking wykazuje większą poprawę w zakresie ,między innymi ,sprawności funkcjonalnej chorych z przewlekłą niewydolnością serca i może stanowić alternatywę dla standardowej rehabilitacji kardiologicznej w tej grupie chorych.

Can J Cardiol. 2013 Nov;29(11):1470-1476.

Nordic Walking - forma aktywności ruchowej w terenie polegająca na marszu z jednoczesnym używaniu kijków zaadoptowanych z narciarstwa biegowego

Korzyści stosowania ćwiczeń Nordic Walking

- zwiększony wydatek energetyczny o około 20 - 40% w stosunku do klasycznego marszu (Laukkanen R. 2004)
- Popraw tolerancji wysiłku i sprawności fizycznej (funkcjonalnej), (Wilk M i wsp. 2005, 2006)
- pozytywny wpływ na samopoczucie
- poprawa stosunków interpersonalnych
- zaktywizowanie górnych części ciała w trakcie marszu
- wzrost siły mięśniowej i poprawa ruchomości obręczy kończyn górnych
- zwiększone bezpieczeństwo marszu poprzez dodatkową stabilizację kijami,
- poprawa koordynacji ruchów

Prowadzenie treningu z zastosowaniem tzw. Nordic Walking

- Trening marszowy powinno się wykonywać po ćwiczeniach ogólnousprawniających, które stanowią rozgrzewkę i trwają ok. 10 minut
- w połowie dystansu marszu (ok. 1500 m) wykonuje się ćwiczenia oddechowe połączone z ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi przygotowujące do bardziej intensywnej pracy (ok. 10 min)

Prowadzenie treningu z zastosowaniem tzw. Nordic Walking

- po intensywnej fazie ćwiczeń marszowych (ok.2 x 15-20 min), następuje faza wyciszenia – tzw. *cool down* – stopniowe zmniejszanie intensywności

- po zakończeniu treningu stosujemy statyczny stretching mięśni kończyn dolnych, kończyn górnych oraz tułowia (ok. 7 min)

Metoda oceny intensywności treningu

Zaleca się monitorowanie intensywności marszu stosując rejestratory tętna oraz subiektywną ocenę zmęczenia wg Borga

Intensywność marszu

Ustala się na podstawie tętna maksymalnego (HRmax) lub tzw. rezerwy tętna (HRR-***heart rate reserve)*** uzyskanego we wstępnym badaniu wysiłkowym

- Zalecana intensywność

  lekka - 20 – 40% HRR

  średnia - 40 – 60 % HRR

  duża - 60 – 84% HRR (tylko krótkie odcinki czasowe)
- Skala Borga – 11-13 stopień (odczucie zmęczenia małe lub średnie)
- należy pamiętać, że ryzyko kardiologiczne i ortopedyczne zwiększa się w raz ze wzrostem intensywności.

Zasady doboru wysokości kijów

0,7 x wzrost

np.173cm x 0,7= 121 cm to kij 120cm

Kąt prosty między ramieniem i przedramieniem

Jak używać kijów Nordic Walking?

- Użycie kijów powinno być zsynchronizowane z naturalnym rytmem chodu
- Kije powinny być stawiane między nogą wykroczą a zakroczną
- Krok zostaje wydłużony
- Kończyna górna wykonuje ruch w płaszczyźnie od zgięcia w stawie ramiennym i łokciowym do pełnego wyprostu w obu stawach (kij przedłużeniem naszej ręki)
- Tułów wykonuje naprzemianstronną rotację wokół osi środkowej ciała
- Całe ciało jest nieznacznie pochylone do przodu- ok. 5 –15 stopni
- Całość marszu przypomina bieg na nartach

ŻYCZĘ EFEKTYWNEGO MARSZU W DOBRYM TOWARZYSTWIE