



قلب شما

کلینیک تخصصی قلب و عروق



توان بخشی قلبی

لباس ورزشی به قامت قلب شما!

تهران، سعادت آباد، بلوار سرو غربی،
بین میدان کاج و میدان قیصر امین پور (شهرداری)
پلاک ۳۳، ساختمان سرو سبز

تلفن پذیرش: ۲۲۳۶۳۶۵۲ پیام‌رسان: ۰۹۱۰۱۵۵۶۲۹۶

 ghalbeshoma.ir

توان بخشی قلبی

بسیاری از افرادی که بیماری قلبی یا بیماری در رگ‌های بدن دارند، ممکن است در کارهای روزمره خود یا فعالیت‌های ورزشی دچار محدودیت شوند. شاید دیگر کارهای ساده مثل خریدهای خانه، تمیزکاری، بالا رفتن از پله‌ها و خیلی کارهای دیگر مثل قبل ساده نباشند و گاهی هم از ادامه‌ی فعالیت‌های قلبی می‌ترسند یا سؤال دارند که چطور باید به زندگی قبل برگردند.

۱

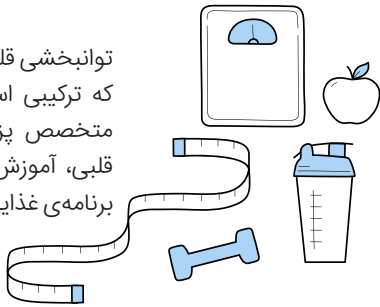
کاهش عملکرد قلبی‌ریوی در اثر بیماری‌های قلبی و بیماری رگ‌های بدن، یک اتفاق شایع و بخشی از بیماری است؛ اما اصلاً همیشگی نیست. کارها قرار نیست آسان‌تر شوند، اما بیمار قرار است **قوی‌تر** شود!

توان بخشی قلبی به بیمار کمک می‌کند برای فردایی قوی‌تر و سالم‌تر، با برنامه‌ای **دقیق، منظم** و **علمی**، روح و جسم را نیرومند کند.



۲

توان بخشی قلبی یک برنامه‌ی درمانی فراگیر است که ترکیبی است از: تمرین‌های ورزشی زیر نظر متخصص پزشکی ورزشی، اصلاح عوامل خطر قلبی، آموزش در مورد سلامت قلب، مشاوره‌ی برنامه‌ی غذایی سالم، و حمایت روحی و اجتماعی.



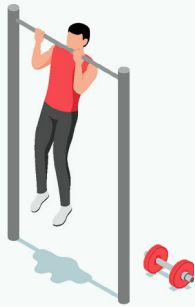
۳

در این برنامه، مراقبان سلامت، شامل پزشک، پرستار، فیزیولوژیست ورزشی بالینی، مشاور و متخصص تغذیه و همین‌طور روانپزشک، بیمار را در طول برنامه توان بخشی قلبی بر اساس ویژگی‌های شخصی هر فرد، راهنمایی و پیگیری می‌کنند.



۴

اما از میان همه‌ی بخش‌های یک برنامه‌ی توان بخشی قلبی، مهم‌ترین و مؤثرترین قسمت، برنامه‌ی ورزشی زیر نظر متخصص است. هر بیمار، بر اساس سن، اینکه زن است یا مرد، نوع بیماری قلبی، و عوامل جسمی مختلف، نیاز به یک برنامه‌ی ورزشی دقیق و مخصوص به خود دارد. این نکته‌ی مهمی است: یعنی لباس ورزشی را باید مانند یک خیاط ماهر، دقیقاً با اندازه‌های بیمار دوخت!



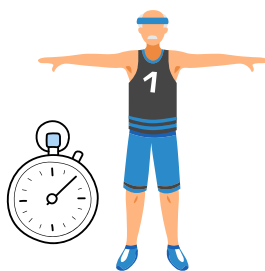
۵

بعد از گذشت حدود سه ماه از توان بخشی قلبی و رعایت برنامه‌ی ورزشی دقیقی که برای بیمار به طور اختصاصی توصیه می‌شود، بیمار پیشرفت زیادی را در توان انجام فعالیت‌ها، بهبود وضعیت تنفسی و همین‌طور اعتماد به نفس بیشتر حس خواهد کرد. پدر بزرگ و مادر بزرگ با بیماری قلبی، خیلی زود خواهند دید که این‌بار بچه‌ها و نوه‌ها باید به دنبالش بدون و نه برعکس.



۶

یادمان باشد که هیچ‌وقت خیلی دیر نیست. توان بخشی قلبی و برنامه‌ی ورزشی دقیق، بدون نگاه به سن، یا اینکه مشکل قلبی ساده است یا پیچیده یا اینکه چقدر از شروع آن می‌گذرد، می‌تواند به بیمار کمک‌کند.



۷

در کلینیک «قلب شما»، برنامه‌ی ورزشی تخصصی و اختصاصی شده برای افرادی که بیماری قلبی یا بیماری رگ‌های بدن دارند، زیر نظر مستقیم متخصص فیزیولوژی ورزشی، به صورت یک دوره‌ی سه‌ماهه آماده شده‌است که با توجه به شرایط بیماری و بدن هر فرد، از سه جلسه در هفته شروع شده و در پایان به پنج جلسه در هفته خواهد رسید.



۸

فراموش نکنیم، ما فقط زمانی شکست می‌خوریم که دست از تلاش بکشیم.

اگر شما یا یکی از عزیزانتان، بیماری قلبی یا بیماری رگ‌های بدن دارید، همین حالا با «قلب شما» تماس بگیرید تا از جزئیات برنامه‌ی ورزشی زیر نظر متخصص پزشکی ورزشی که به طور اختصاصی برای هر بیمار طراحی و اجرایی‌شود با خبر شوید.

