HIỂU VỀ TRÁI TIM

TẬP LUYỆN TRỞ LẠI SAU CƠN ĐỘT QUỴ

Nghĩ đến việc tim đập nhanh hơn bình thường có thể làm cho người vừa thoát khỏi cơn nhồi máu cơ tim thấy sợ hãi. Tuy nhiên, bạn không cần phải hoảng sợ. BS Lee Yian Ping, Chuyên gia Tim mạch thuộc Trung tâm Tim mạch Raffles, chia sẻ cách bạn có thể tập luyện trở lại với chế độ bình thường hoặc chuyển từ lối sống tĩnh lặng sang hành trình mới năng động.

TẬP LUYỆN THẾ NÀO ĐỂ AN TOÀN CHO TIM MẠCH?

Lo nghĩ về việc nên hay không nên làm gì sau khi ra viện là hoàn toàn bình thường. Bạn cũng có thể băn khoăn nên bắt đầu tập luyện ở cường độ nào là phù hợp. Do tình trạng mỗi người khác nhau, không có công thức chung cho tất cả mọi người. Bạn chỉ cần ghi nhớ 2 điểm sau:

Lắng nghe cơ thể bạn

Hãy lắng nghe & đánh giá phản ứng của cơ thể. Đây là chỉ dẫn quan trọng nhất để thực hiện các hoạt động thể chất một cách an toàn.

Tiến hành chậm rãi

Kiên nhẫn & thực hiện từng bước một. Tăng dần cường độ dựa theo tư vấn của bác sỹ. Để bắt đầu, bạn nên tập cùng người khác để an toàn & có thêm động lực tập luyện.

BẮT ĐẦU TẬP LUYỆN THẾ NÀO?

MỨC ĐỘ KHÓ ★

Tập trên nền phẳng

Chọn nền phẳng để đi bộ kể cả ngoài trời hay trong nhà trên máy chạy bộ, đi trên nền bằng phẳng trước khi thử với đường dốc và leo lên, xuống đường đồi.

Tăng dần thời gian tập luyện

Bắt đầu với đi bộ trong thời gian ngắn, như 5 phút mỗi lần trong tuần đầu tiên, tăng lên 10 phút trong tuần tiếp theo & tăng dần hàng tuần cho đến khi đạt thời gian tập luyện 30 phút sau 6 tuần.

Nếu bạn đã từng tập chạy trước khi bị ốm, bạn có thể đi bộ nhanh trong thời gian ngắn sau khi đi bộ 30 phút mà không thấy mệt rồi tăng dần thời gian của mỗi lần tập.

Làm nóng cơ thể, nghỉ ngơi & giãn cơ

Khởi động bài tập một cách chậm rãi để cơ thể làm quen với bài tập. Giảm dần cường độ trước khi kết thúc bài tập. Nhớ làm giãn chi sau khi tập.

Môi trường

Tập luyện ở nhiệt độ dễ chịu không quá nóng hoặc quá lạnh. Tập trong môi trường có nhiệt độ cực đoan làm ảnh hưởng đến tim mạch.

RafflesHospital

HIỂU VỀ TRÁI TIM

TẬP LUYỆN TRỞ LẠI SAU CƠN ĐỘT QUỴ

GỢI Ý VỀ CƯỜNG ĐỘ TẬP LUYỆN

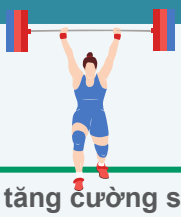
MỨC ĐỘ KHÓ ★★

Thời gian tối thiểu	Số lần tập/ngày	Nhịp độ	
30+ phút	1	Thoải mái/ sải chân	Mục tiêu 6
25 - 30 phút	1	Thoải mái/ sải chân	Mục tiêu 5
20 - 25 phút	1 - 2	Thoải mái/ sải chân	Mục tiêu 4
15 - 20 phút	2	Thoải mái	Mục tiêu 3
10 - 15 phút	2	Thoải mái	Mục tiêu 2
5 - 10 phút	2	Đi bộ chậm	Mục tiêu 1

TĂNG CƯỜNG ĐỘ TẬP LUYỆN

MỨC ĐỘ KHÓ ★★★

Bạn có thể thêm các bài tập mới sau 6 tuần kể từ khi hồi phục. Nên tham khảo ý kiến bác sỹ trước khi bắt đầu tập luyện.
Có thể bắt đầu tăng cường độ tập luyện với các bài tập sau.



Bài tập tăng cường sức mạnh

Các bài tập sức mạnh như nâng tạ nặng có thể làm tăng huyết áp nên cần kiên nhẫn. Bắt đầu tập luyện chậm rãi ở mức nhẹ & tăng dần.

Các môn thể thao khác

Các môn thể thao khác yêu cầu cường độ cao hơn như đạp xe, golf, bơi & tennis. Bạn có thể tập kết hợp với đi bộ khi sức khỏe của bạn tăng lên theo thời gian tập luyện.

Leo cầu thang

Nếu ở nhà cao tầng, nên đi thang bộ chậm rãi khi ra khỏi & về nhà. Nếu bạn có thể đi bộ ở tốc độ bình thường, bạn cũng có thể dễ dàng leo cầu thang vài tầng thấp rồi tăng dần tốc độ & số tầng.

Theo BS Lee Yian Ping: “Sau cơn đột quỵ, thể trạng & năng lượng cơ thể ảnh hưởng đến mức chịu đựng cường độ tập luyện. Vì vậy, hãy để ý đến cường độ tập luyện hàng ngày & kiên nhẫn cho đến khi hồi phục hoàn toàn.”

RafflesHospital