

# Obsah

Úvod .....	7
1. Trocha teorie nezabije aneb „úvodník poznámkový“ k problematice .....	10
1.1 Historie léčby akutních srdečních příhod ...	10
1.2 Rizikové faktory ischemické choroby srdeční (ICHS) .....	13
1.3 Poznámky k fyziologii tělesné zátěže .....	15
2. Rehabilitační péče po akutních srdečních příhodách .....	19
2.1 I. fáze – nemocniční rehabilitace .....	19
2.1.1 I. fáze – časná nemocniční rehabilitace – rehabilitační skupina nekomplikovaných průběhů .....	22
2.1.2 I. fáze – časná nemocniční rehabilitace – rehabilitační skupina komplikovaných průběhů .....	28
2.2 II. fáze – posthospitalizační rehabilitace ....	29
2.2.1 IIa. fáze – časná posthospitalizační rehabilitace do provedení časně ergometrie – rehabilitační skupina nekomplikovaných průběhů .....	29
2.2.2 Časný zátěžový test ergometrie .....	30
2.2.3 II. fáze – posthospitalizační rehabilitace (po provedení časného zátěžového testu ergometrie) .....	31

2.2.4 Vlastní doporučení pro sestavování cvičebních jednotek ve II. fázi rehabilitace .	39
2.2.4.1 Volba druhu a intenzity zatížení v jednotlivých skupinách rehabilitace . . . . .	40
2.2.4.2 Individuální dávkování zátěže . . . . .	41
2.2.4.3 Volba organizace a výběru rehabilitačního programu a fyzické zátěže dle výsledků časně ergometrie skupinově pro jednotlivé funkční rehabilitační skupiny . . . . .	42
2.2.5 Rozvržení cvičební jednotky . . . . .	45
2.2.6 Velikost skupin a personální zabezpečení rehabilitační skupiny . . . . .	48
2.2.7 Jak je to s posilováním – izometrickou zátěží . . . . .	49
2.2.8 Domácí trénink . . . . .	51
2.2.9 Frekvence cvičení . . . . .	56
2.2.10 Specifika rehabilitace u pacientů po otevřených operacích na srdci . . . . .	57
2.2.11 Hydrokinezioterapie (cvičení ve vodě) kardiaků . . . . .	57
2.2.12 Další součásti rehabilitace – sekundární prevence . . . . .	61
2.2.12.1 Změna životního tempa . . . . .	61
2.2.12.2 Zařazení kardiaků do edukačních skupin . . . . .	63
2.2.12.3 Poradenská činnost ve vztahu socio-pracovnímu návratu kardiaka do společnosti . . . . .	64



2.2.12.4 Podpora psychologická .....	64
2.2.13 Lázeňská léčba a další rehabilitační postupy .....	65
2.2.14 Celková doba trvání druhé fáze .....	68
2.3 III. fáze rehabilitace .....	68
2.4 IV. fáze rehabilitace .....	69
3. Závěr .....	71
Literatura .....	74