

I. Definicja, etapy i kandydaci do rehabilitacji kardiologicznej - Zbigniew Nowak	1
1.1. Definicja rehabilitacji kardiologicznej	1
1.2. Etapy rehabilitacji kardiologicznej	2
1.3. Kandydaci do rehabilitacji kardiologicznej	7
2. Warunki, które powinny spełniać ośrodki prowadzące kompleksową rehabilitację kardiologiczną według rekomendacji ZUS - Zbigniew Nowak	9
2.1. Ośrodki prowadzące kardiologiczną rehabilitację szpitalną	9
2.1.1. Personel	9
2.1.2. Gabinety kinezyterapii	10
2.1.3. Inne wymagania	10
2.1.4. Organizacja udzielania świadczenia	10
2.2. Ośrodki prowadzące rehabilitację kardiologiczną na oddziale dziennym	11
2.2.1. Personel	11
2.2.2. Gabinety kinezyterapii	11
2.2.3. Inne wymagania	12
2.2.4. Organizacja udzielania świadczenia	12
2.3. Ośrodki prowadzące III etap rehabilitacji - program ambulatoryjnej edukacji i rehabilitacji kardiologicznej	12
2.3.1. Personel	12
2.3.2. Gabinety kinezyterapii	13
2.3.3. Inne wymagania	13
2.3.4. Organizacja udzielania świadczenia	13
3. Telerehabilitacja kardiologiczna - hybrydowy model rehabilitacji - Zbigniew Nowak	15
3.1. Etapy rehabilitacji hybrydowej	17
3.2. Założenia realizacji sesji treningowej	18
3.2.1. Zespół realizujący rehabilitację hybrydową i jego zadania	18
3.2.2. Sprzęt i aparatura medyczna	20
3.2.3. Metody treningu	21

4. Metody diagnostyczne w rehabilitacji kardiologicznej - Zbigniew Nowak	23
4.1. Badanie częstotliwości rytmu serca	24
4.2. Pomiar ciśnienia tętniczego	25
4.3. Badanie elektrokardiograficzne serca - EKG	26
4.4. Echokardiografia	28
4.5. Elektrokardiograficzna próba wysiłkowa - epw	29
4.6. Badanie spiroergometryczne	42
4.7. Test marszu 6-minutowego	46
4.7.1. Test marszu wahadłowego	47
4.7.2. Monitorowanie i rejestracja EKG metodą Holtera	47
4.8. Ocena aktywności fizycznej	48
5. Metody terapeutyczne w rehabilitacji kardiologicznej - Zbigniew Nowak	53
5.1. Przeciwwskazania do kinezyterapii	54
5.2. Objawy nakazujące przerwanie treningu	56
6. Zasady planowania i prowadzenia ćwiczeń - Zbigniew Nowak	57
6.1. Rodzaje ćwiczeń	59
6.1. Ćwiczenia wytrzymałościowe - aerobowe	60
6.1.2. Trening interwałowy o wysokiej intensywności	62
6.1.3. Trening oporowy (trening zwiększający wytrzymałość siłową)	64
6.1.4. Ćwiczenia ogólnousprawniające	65
6.2. Objętość wysiłku	66
6.3. Intensywność wysiłku	67
6.4. Czas i częstotliwość treningów	68
6.5. Planowanie obciążeń treningowych	68
6.6. Progresja treningu	69
6.7. Ogólne wytyczne dotyczące indywidualnego planowania ćwiczeń według AHA	69
6.8. Przebieg sesji treningowej	72
6.9. Elementy wpływające na bezpieczeństwo treningu	73
7. Zasady kinezyterapii w wybranych schorzeniach układu sercowo-naczyniowego - Zbigniew Nowak, Agata Nowak	75
7.1. Rehabilitacja chorych po ostrym zespole wieńcowym	75
7.1.1. Zasady kinezyterapii na różnych etapach rehabilitacji kardiologicznej	77
7.2. Rehabilitacja chorych poddawanych zabiegom pomostowania tętnic wieńcowych	95
7.2.1. Kwalifikacja do zabiegu	95
7.2.2. Powikłania pooperacyjne	97
7.2.3. Metody rehabilitacji	97

7.2.5. Etap pooperacyjny 99

7.2.6. Etap późny pooperacyjny I 02

7.3. Rehabilitacja chorych po transplantacji serca I 04

7.3.1. Przygotowanie przedoperacyjne I 04

7.3.2. Nauka przyjmowania odpowiedniej pozycji ciała I 05

7.3.3. Ocena pacjenta po transplantacji serca 106

7.3.4. Specyficzne problemy w rehabilitacji chorych po transplantacji serca 107

7.3.5. Przebieg postępowania usprawniającego 108

7.4. Rehabilitacja pacjentów z wszczepionym urządzeniem do elektroterapii 110

7.4.1. Etapy rehabilitacji kardiologicznej 113

7.4.2. Przeciwwskazania do treningów fizycznych 114

7.4.3. Przeciwwskazania do wykonywania niektórych zabiegów z zakresu fizykoterapii 114

7.4.4. Problemy pacjentów z ICD w czasie trwania treningów 115

7.5. Rehabilitacja pacjentów z nadciśnieniem tętniczym 115

7.5.1. Klasyfikacja i podział 116

7.5.2. Epidemiologia 117

7.5.3. Patofizjologia pierwotnego nadciśnienia tętniczego 119

7.5.4. Leczenie nefarmakologiczne 124

7.5.5. Korzystny wpływ treningu fizycznego u osób chorujących na nadciśnienie tętnicze 126

7.5.6. Zalecenia dotyczące programowania treningu fizycznego u chorych z nadciśnieniem tętniczym 128

7.5.7. Wybrane formy aktywności fizycznej 129

7.5.8. Inne, niekonwencjonalne metody postępowania 133

7.5.9. Metody psychoterapeutyczne 141

7.6. Rehabilitacja pacjentów z przewlekłą niewydolnością serca (PNS) 145

7.6.1. Definicja przewlekłej niewydolności serca 146

7.6.2. Postaci i przyczyny PNS 146

7.6.3. Zmiany w mięśniach szkieletowych jako przyczyna objawów w PNS (hipoteza mięśniowa) 148

7.6.4. Objawy podmiotowe 149

7.6.5. Objawy przedmiotowe 150

7.6.6. Klasyfikacja PNS 151

7.6.7. Korzyści treningu fizycznego u chorych z PNS 152

7.6.8. Trening fizyczny w leczeniu przewlekłej niewydolności serca 153

7.6.9. Rodzaje programów treningowych 156

7.6.10. Elektrostymulacja nerwowo-mięśniowa 160

8. Alternatywne formy treningowe w rehabilitacji kardiologicznej 163

8.1. Nordic walking - Dagmara Gloc, Zbigniew Nowak	164
8.2. Indoor cycling-Dagmara Gloc, Zbigniew Nowak	171
8.3. Odważniki kettlebells - Grzegorz Rzetecki, Zbigniew Nowak	177
8.4. Trening wibracyjny- Paweł Niewiadomski, Zbigniew Nowak	183
8.5. Wykorzystanie warunków hipoksji w treningu wytrzymałościowym -Agata Nowak, Zbigniew Nowak	190
8.6. System podwieszę (TRX) - Michał Morawiec, Zbigniew	196
8.7. Pilates-Lidia Kuba, Dominika Grzybowska-Ganszczyk, Zbigniew Nowak	204
8.8. Joga -Dorian Walczyk, Zbigniew Nowak	212
Piśmiennictwo	227
Skorowidz	245