# ЛФК при аритмии и пролапсе митрального клапана

Известно, что физические упражнения оказывают благотворное влияние на здоровье, и их регулярное применение рекомендовано при многих заболеваниях. Аритмия и пролапс митрального клапана (ПМК) — два распространенных кардиологических заболевания, при которых физические тренировки могут принести пользу. Цель данной статьи — дать представление о том, как физическая культура может быть использована для улучшения симптомов аритмии и ПМК, а также о важности рассмотрения физической культуры в комплексном подходе к лечению этих состояний.

Аритмия — это вид нерегулярного сердечного ритма со слишком быстрым или слишком медленным сердцебиением, либо с неравномерным ритмом. ИБС возникает, когда один из четырех клапанов сердца закрывается не полностью, что приводит к шуму в сердце и боли в груди. При отсутствии лечения оба заболевания могут привести к другим осложнениям.

В различных исследованиях было показано, что физическая активность уменьшает симптомы аритмии и MVP, однако до сих пор существует некоторая неопределенность в отношении того, какие виды физической активности наиболее эффективны для лечения этих состояний. В последнее время многие исследования посвящены специфическим формам физической активности, известным под названием «ЛФК» — легкая функциональная кинезиология — в качестве потенциальной терапии этих сердечных заболеваний.

ЛФК включает в себя такие виды активности, как ходьба, езда на велосипеде, плавание, упражнения на растяжку (йога), тай-чи и другие, которые способствуют движению без чрезмерной нагрузки на организм и физического истощения. В частности, ЛФК чрезвычайно важна при аритмиях, поскольку помогает снизить уровень стресса, который может спровоцировать приступы учащенного сердцебиения, и одновременно позволяет пациентам увеличить подвижность, не вызывая при этом дополнительных повреждений или дискомфорта из-за своей ненапряженной природы. Аналогичным образом, для пациентов с пролапсом митрального клапана, которые в силу своего состояния не могут участвовать в интенсивных кардиотренировках, ЛФК оказывается чрезвычайно полезной, поскольку позволяет снизить воздействие аэробных нагрузок, не перенапрягаясь, что снижает риск усугубления их состояния.

Помимо многочисленных физиологических преимуществ, связанных с ЛФК, она также обеспечивает психологические преимущества, которые помогают улучшить общее качество жизни, отвлекаясь от эмоциональных стрессов, способствующих нарушению сердечного ритма. Кроме того, разработано множество лечебных упражнений, специально предназначенных для лечения аритмии, таких как техника глубокого дыхания, упражнения по регулированию частоты, методы смены положения лежа и т. д. Поэтому регулярные занятия с квалифицированным врачом/физиотерапевтом, знакомым с этими подходами, будут весьма полезны для лечения как МВП, так и аритмий.

В заключение следует отметить, что физическое воспитание является эффективным средством улучшения симптомов, связанных с аритмиями и пролапсом митрального клапана, с помощью индивидуальных планов упражнений, таких как легкая функциональная кинезиология, и специфических терапевтических режимов. Поэтому ее следует включать в планы лечения наряду со стандартными медицинскими процедурами, такими как модификация образа жизни и медикаментозная терапия, когда это необходимо, чтобы обеспечить индивидуальный подход и добиться лучших результатов, чем при использовании одних только лекарственных препаратов.