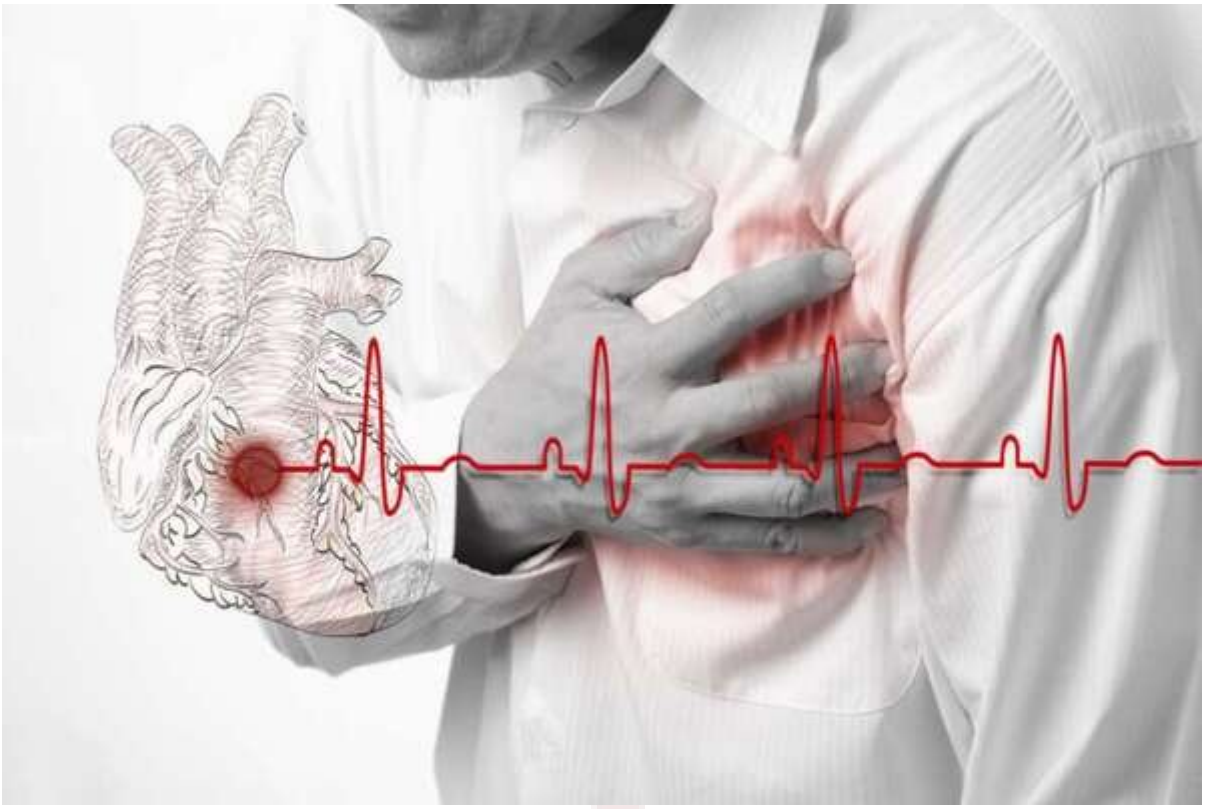
Scompenso cardiaco ed esercizio fisico: ecco come comportarsi

Data: 3 settembre 2021 | Autore: Redazione



Che cos’è lo scompenso cardiaco?
Lo scompenso cardiaco (SC), non è altro che, l’incapacità del cuore di garantire un’adeguata perfusione dei tessuti periferici. In alcuni casi, questa incapacità del cuore è data dalla causa principale che è l’infarto, ovvero il soggetto dopo l’infarto, se non viene curato bene o in tempo, può avere lo scompenso cardiaco. Però mentre nell’infarto, il protagonista principale è il cuore, nello scompenso cardiaco i protagonisti sono tutti gli organi periferici. Più precisamente, lo scompenso cardiaco, è una condizione che si presenta quando il cuore non riesce a pompare una quantità adeguata di sangue, necessaria per il nostro organismo, ciò caratterizza l’accumulo di liquidi a livello degli arti inferiori (soprattutto caviglie e piedi), dei polmoni e dei tessuti.

Quali sono i sintomi nel soggetto con scompenso cardiaco?
Purtroppo, non sempre abbiamo dei campanelli d’allarme, quindi non sempre i soggetti con scompenso cardiaco hanno dei sintomi, soprattutto nella fase precoce, però quando la patologia si manifesta con dei sintomi, generalmente sono:
’ÔFöÆ÷&R Â WGFò æ6†R 6Vç¦ 6`orzo fisico;

-Confusione:

-Affanno anche senza sforzo fisico;

-Perdita della memoria;

-Stanchezza anche senza sforzo fisico;

-Aumento della minzione notturna;

-Affaticamento anche senza alcuno sforzo fisico;

-Spossatezza;

-Diminuzione o mancanza di energia;

-Problemi di respirazione;

-Astenia;

-Sonno disturbato;

-Gonfiore degli arti inferiore: soprattutto dal ginocchio in giù, in particolare gambe, caviglie, malleoli e piedi, presentando questi edemi a mantellina;

-Ossa con espettorato schiumoso e catarro: hanno la tosse perché i liquidi si depongono per gravità, per questo il liquido si forma anche alle caviglie, ai piedi, proprio perché scendono per gravità, andando ad investire la parte inferiore del polmone, questo perché se per esempio: un soggetto è in posizione eretta l'acqua si fermerà a metà, mentre quando andrà a dormire l'acqua va a coprire l'intera base di tutti i polmoni, sia la parte basale che apicale, allora questo porta i soggetti a dire che non riusciranno a dormire con un solo cuscino o che addirittura devono dormire in piedi.

Qual è l'attività fisica adatta ai pazienti con scompenso cardiaco?
Nei pazienti con scompenso cardiaco l'attività fisica è considerato un eccellente farmaco, giace davvero un buon risultato. A tal proposito uno studio pubblicato sulla rivista scientifica British Medical Journal sostiene che i pazienti con scompenso cardiaco, che praticano attività fisica hanno un tenore di vita molto più alto e guariscono prima, rispetto ai soggetti sedentari. L'attività fisica consigliata per i soggetti con scompenso cardiaco è l'allenamento aerobico, ma non solo anche l'allenamento di sola resistenza, migliorando il picco di VO2, la respirazione e apportando dei benefici sulla qualità della vita e sulle prestazioni di deambulazione. Sono molto consigliate, anche, le discipline olistiche come:

-Il Pilates: cioè un metodo di allenamento basato sull'equilibrio psico-fisico, che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a tonificarlo, a correggere la postura, a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti, grazie al coinvolgimento di tutti i distretti muscolari.

-Lo Yoga: ovvero una pratica che discende da un'antichissima disciplina, comprendenti differenti correnti, ma aventi tutti uno scopo comune ovvero la totalità dell'uomo, in particolare il benessere psico-fisico dell'uomo, infatti studi scientifici dimostrano che lo Yoga migliora la funzione cardiorespiratoria, il sistema autonomo e la qualità della vita, migliorando i valori di morbilità e mortalità nei pazienti con scompenso cardiaco. Lo yoga ottiene ottimi risultati, anche in pazienti con scompenso cardiaco, che presentano cambiamenti nel sistema muscolo-scheletrico e debolezza dei muscoli inspiratori, che possono essere ripristinati con l'allenamento dei muscoli inspiratori, aumentando così la forza e la resistenza dei muscoli respiratori, il massimo assorbimento di ossigeno (VO2), la capacità funzionale, le risposte respiratorie all'esercizio e la qualità della vita.

Quali sono le controindicazioni dell'esercizio fisico con scompenso cardiaco?
Nel soggetto con scompenso cardiaco bisogna evitare carichi elevati che portano all'aumento della frequenza cardiaca, quindi è importante evitare Sport che richiedono sforzi eccessivi e intensità molto elevate, ma non solo, è fondamentale che in questi tipi di pazienti vengono evitati esercizi di

panca dove l’inclinazione non deve andare mai oltre i 60 gradi o esercizi che richiedono di essere sdraiati completamente a terra (piegamenti, addominali). Questo perché potrebbero andare incontro all’edema polmonare, cioè che la formazione dell’acqua invada tutto il polmone e quindi, che questo soggetto non respiri più.

Per altri articoli sulla salute e l'esercizio fisico, clicca qui.

Dott.ssa Maria Cugliari

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/scompenso-cardiaco-ed-esercizio-fisico-ecco-come-comportarsi/126305