

פעילות גופנית והתעמלות - לבעלי דפיברילטור אוטומטי מושתל



Arrhythmia Alliance

The Heart Rhythm Charity

www.heartrhythmcharity.org.uk



החוג הישראלי לקיצוב ואלקטרופיזיולוגיה
THE ISRAEL WORKING GROUP ON
PACING AND ELECTROPHYSIOLOGY



פעילות גופנית והתעמלות -

חברת מידע לבעלי דפיברילטור אוטומטי מושתל

חברת מידע זו תורגמה והותאמה לשימוש בישראל ע"י החוג לאלקטרופיזיולוגיה וקיצוב של האיגוד הישראלי לקרדיולוגיה. חלק קטן מן התכנים וההמלצות אינם רלבנטיים לישראל. המידע בחוברת ניתן לצורך חינוך ומתן מידע כללי ואינו תחליף ליעוץ מקיף ומסודר ע"י הקרדיולוג המטפל.

פעילות גופנית והתעמלות - חוברת מידע לבעלי דפיברילטור אוטומטי מושתל

הואיל והינך סובל מ-, או מצוי בסיכון ללקות באריתמיה (הפרעת קצב) חמורה, הושתל בגופך דפיברילטור אוטומטי. אחת המטרות החשובות ביותר של מכשיר זה הינה לשמור עלייך בריא, פעיל ועצמאי ככל הניתן.

הקרדיולוג שלך הסביר בפנייך כיצד המכשיר פועל, מה עלייך לעשות כאשר הוא מפסיק לעבוד ופירוט בפנייך הנחיות בטיחות בדבר נהיגה ברכב ושימוש בציוד אשר עלול לפגום בתפקוד מכשירך. למידע נוסף, עיין בחוברת המידע לחולה בדבר דפיברילטורים אוטומטים מושתלים.

לרוב, לאחר השתלת הדפיברילטור האוטומטי, מעטים שואלים את השאלה: "האם אני רשאי לעסוק בפעילות גופנית, ואם כן, באיזה סוג ובאיזו מידה?"

תוכן עניינים

מבוא

מילון מושגים

האם זה בטוח לעסוק בפעילות גופנית?

כיצד פעילות גופנית עשויה להשפיע על הדפיברילטור האוטומטי המושתל שלי?

האם קיימת פעילות גופנית האסורה עליי לחלוטין?

באילו סוגים של פעילות גופנית מותר לי לעסוק?

מילון מושגים

אבלציה

פרוצדורה המתבצעת ע"י אלקטרופיזיולוג הגורמת להרס כמות זעירה של רקמות הלב.

אלקטרופיזיולוג

קרדיולוג המתמחה בהיבט החשמלי של תפקוד הלב, קרי בהפרעות קצב.

אריתמיה

קצב לב בלתי תקין.

דפיברילציה

שימוש בהלם אנרגטי עוצמתי כדי להאט קצב לב מואץ.

הקשר הסינוס-פרוזדורי

הצומת החשמלית החוצצת בין פרוזדורי וחדרי הלב.

טכיקרדיה

קצב לב מואץ.

טכיקרדיית חדרים

קצב לב מואץ הגורם ללב לשאוב דם ביעילות פחותה, ועלול להוביל לתסמינים כגון סחרחורת, עילפון ואובדן הכרה. ללא טיפול תרופתי מתאים או מתן הלם חשמלי, טכיקרדיית החדרים עלולה להתפתח לכדי פרפור חדרים.

טכיקרדיה על-חדרית

הפרעת קצב המתפתחת בחלליו העליונים של הלב.

פרוזדורי הלב

חלליו העליונים של הלב המקבלים אספקת דם מן הגוף ומן הריאות. בפרוזדור מצוי קוצב הלב הטבעי (הקשר הסינוס-פרוזדורי).

פרפור חדרים

קצב לב מואץ ומסוכן אשר גורם ללב לחדול מלשאוב דם. כדי להשיב את קצב הלב לתקינותו, נדרש מתן הלם חשמלי ללב. ללא טיפול בהלם חשמלי, פרפור חדרים מוביל תוך זמן קצר לדום לב.

קטטר

צנתרים דקים המושחלים באמצעות כלי הדם ללב

קשר הסינוס

קוצב הלב הטבעי.

האם זה בטוח לעסוק בפעילות גופנית?

התשובה הפשוטה לשאלה זו היא כן, אך התשובה המלאה לה תלויה במקור ובטיפוס האריתמיה ממנה אתה סובל וכן מסוג הפעילות הגופנית בה תעסוק.

הסבירות להתפתחות אריתמיה במהלך פעילות גופנית היא נמוכה ביותר, אך כאשר היא מתרחשת, היא לעיתים קשורה בתפקוד לב לקוי ולא בנוכחותו של הדפיברילטור האוטומטי המושתל. הסבירות לכך גבוהה במיוחד אם עברת בעבר התקף לב (אוטם שריר הלב) או אם הינך סובל ממחלת שריר הלב (קרדיומיופתיה).

הסבירות להתפתחותה של אריתמיה במהלך פעילות אירובית מתונה אינה גבוהה מן הסבירות להתפתחותה במנוחה, אך ישנם סוגים מסוימים של פעילות גופנית המגבירים את הסיכון להתפתחות אריתמיה. אם הינך מבצע פעילות גופנית מאוד מאומצת ללא חימום, ולאחריה מיד מפסיק בפעילות, ללא הפחתת המאמץ באופן הדרגתי, הינך מגביר את סיכוןך ללקות באריתמיה.

בתוכניות אימונים לשיקום לב ברחבי העולם קיימים באופן שגרתי תרגילי חימום וקירור - ולכן העוסקים בפעילות גופנית לפי תוכניות אלה ילקו באריתמיה לעיתים נדירות.

כיצד פעילות גופנית עשויה להשפיע על הדפיברילטור האוטומטי המושתל שלי?

הדפיברילטור האוטומטי המושתל שלך מזהה קצב לב בלתי תקין במספר אופנים, כאשר אחד מהם תלוי במהירות פעימות הלב שלך בזמן אריתמיה. מרבית האריתמיות המטופלות ע"י מכשיר הדפיברילטור האוטומטי המושתל שלך מתאפיינות ע"י קצב לב גבוה יותר מהקצב שתגיע אליו על-ידי פעילות גופנית, ואף מאומצת ביותר. לעיתים, עם זאת, יש לכוון את מכשיר הדפיברילטור האוטומטי המושתל על מנת שיוכל לזהות קצבי לב חריגים הקרובים במידתם לקצבי לב המאפיינים פעילות גופנית. מסיבה זו, מומלץ לבדוק ראשית כיצד מכשיר הדפיברילטור האוטומטי המושתל שלך מתוכנת בטרם תעסוק בפעילות גופנית שלא למטרות פנאי וירידה במשקל; הקרדיולוג, ואלקטרופיזיולוג שלך יוכלו לומר לך מהו הדופק המקסימלי אליו תוכל להגיע בבטחה במהלך העיסוק בפעילות גופנית.. אם קיימות לך שאלות נוספות, ייתכן ותופנה למומחה לפעילות גופנית השייך לסגל המכון לשיקום לב.

על מנת שאתה והסובבים אותך תרגישו בטוחים לגבי העיסוק בפעילות גופנית, ניתן להיעזר בנתונים הבאים: (1) סף הזיהוי (הדופק המקסימלי) של הדפיברילטור האוטומטי המושתל שלך; (2) תכנות המכשיר לזיהוי טכיקרדיה חדרית או פרפור חדרים; (3) סף תאוצת הדופק (מידת התאוצה המקסימלית של דופק הלב בטרם המכשיר מעניק טיפול) (4) הגדרות משך הטכיקרדיה החדרית (מהו משך הזמן המינימלי שצריך לעבור בטרם

יעניק המכשיר טיפול); (5) שיטת הטיפול המוגדרת ע"י הדפיברילטור האוטומטי המושתל, דהיינו, האם הטיפול הניתן על-ידו הוא קיצוב אנטי-טכיקרדי או מתן הלב חשמלי; (6) האם הינך משתמש בחוסמי בטא. הכרת גורמים אלה תאפשר לך ולמדריכי הכושר שלך להגדיר תוכנית אימונים ויעדי פעילות גופנית ללא חשש. דוגמה: חולה הנוטל חוסמי בטא, בעל הגדרת פרפור חדרים של 180 פעימות בדקה, הגדרת סף תאוצת דופק של 30 פעימות והגדרת טיפול בהלם חשמלי (דפיברילציה) - חולה זה אינו צפוי ללקות באריתמיה או לקבל טיפול בהלם חשמלי בזמן מאמץ גופני מתון.

האם קיימת פעילות גופנית האסורה עליי לחלוטין?

ככלל, בטרם תתחיל בפעילות הגופנית, עלייך לשאול את עצמך: "מהן ההשלכות לכך שהדפיברילטור האוטומטי המושתל שלי יופעל במהלך הפעילות הגופנית?". עבור מרבית סוגי הפעילות הגופנית למטרות פנאי מספיק שתתלווה ע"י אדם המודע לקיומו של הדפיברילטור האוטומטי המושתל שלך - בד"כ רק כדי להרגיע עוברי-אורח תמימים! כמו כן, עלייך לוודא כי אתה נושא איתך את כרטיס הדפיברילטור האוטומטי המושתל שלך בכל עת, שכן ייתכן ותזדקק מסיבה כלשהי לטיפול בבית החולים.

מומלץ לא לעסוק בספורט מגע. למרות שמכשיר הדפיברילטור האוטומטי המושתל עצמו עמיד ביותר לנזק, חבלה או נזק לעור שמעל לאתר השתלת המכשיר עלול להוביל לזיהום חיידקי, אשר הטיפול בו עלול להיות מאוד מסובך. כמו כן, מומלץ כי תכיר בעובדה שאינך צפוי לקבל אישור לביטוח עבור סוגי ספורט חורפי, כגון סקי, וכן עבור ספורט "אקסטרים", שכן קבלת הלב חשמלי במהלך העיסוק בסוגי ספורט אלה עלולה להעמיד אותך ואת הסובבים אותך בסיכון.

ניתן לעסוק בשחייה עם הגלדתו המלאה של הפצע באתר ההשתלה (אם כי עלייך להתלוות תמיד ע"י מישהו שיוכל למשות אותך מן המים אם הדפיברילטור האוטומטי המושתל יופעל או אם תאבד את הכרתך או תחוש ברע). מקרה לא מומלץ לשחות עם שנורקל ויש להמנע לחלוטין מצלילה במים עמוקים. העיסוק בספורט מים מותר כל עוד הינך מלווה ע"י לפחות אדם אחד אשר יהיה מסוגל למשות אותך מן המים אם מכשיר הדפיברילטור האוטומטי המושתל יופעל.

יאסר עלייך להשתתף בכל סוג של ספורט נהיגה תחרותית, שכן אינך צפוי להיות זכאי לרשיון הנדרש. בנושא נהיגה רגילה ברכב: פנה לקרדיולוג. ההנחיות העדכניות של משרד הרישוי והבריאות עבור מושתלי דפיברילטור אוטומטי מפורסמות באתרי משרדים אלו.

כמו כן, עליך להמנע מכל סוג ספורט (או למעשה מכל סוג פעילות) בו הינך צפוי להחשף לשדות מגנטיים או חשמליים חזקים או למקור גלי רדיו חזק (כגון שליטה מרחוק במטוסים, מכוניות, סירות וכו' - אנא צור קשר עם מרכז ההשתלות הקרוב אלייך לפרטים נוספים בנושא זה).

באילו סוגים של פעילות גופנית מותר לי לעסוק

כפי שתואר לעיל, סביר להניח שמחלת הלב שלך (קרי המקור לאריתמיה שלך, שבגינה עברת את ההשתלה) היא גורם ההשפעה המכריע על יכולתך לקיים פעילות גופנית ולא קיומו של הדיפירילטור האוטומטי המושטל. מחלת הלב שלך עלולה להגביל את יכולת הפעילות הגופנית שלך כתוצאה מתסמיניה השונים: קוצר נשימה, תשישות וכאבים בחזה - עלייך לקחת אותם בחשבון.

מחקרים מראים כי פעילות גופנית מועילה לבריאותם של מושטלי דיפירילטור אוטומטי. פעילות אירובית, רצופה ומיומנת, סיבולת שריר וגמישות צריכים להיות מטרות העל של תוכנית האימונים שלך. ניתן להתמיד באימונים אלה במידה רבה, והם עשויים להועיל לך מאוד ולהשתלב היטב בשגרת-חייך. קיימת מערכת יחסים תלוית מינון התדירות ומידת המאמץ של הפעילות הגופנית, כאשר התועלת הגופנית המירבית ניתנת להפקה באמצעות שגרת אימונים במאמץ מתון ובתדירות רבה.

הגברת הפעילות הגופנית חייבת להתבצע באופן איטי ויש לדבוק באחת מגישות הניטור הסטנדרטיות במהלכה: קרי בהתאם לרמת הדופק או המאמץ במהלך הפעילות. דופק מאמץ בטווח 60%-75% מהדופק המקסימלי (220 פחות הגיל) הינו מספק על מנת להפיק תועלת בריאותית מן האימון ועל מנת לשפר את הכושר והסיבולת הגופניים. אם הינך מטופל בחוסמי-בטא, ייתכן ולא תהיה מסוגל להגיע לרמות דופק אלה. במקום, עלייך לשאוף לדופק מאמץ שהגובה ב-30-40 פעימות מדופק המנוחה.

כמו כן, באפשרותך להשתמש במכשיר המדידה הטבעי של הגוף, כלומר, ביכולתך להעריך את המאמץ הגופני שלך. דמיין ששיבה במנוחה שווה ל"אפס" ו"עשר" הוא המאמץ ה"קיצוני ביותר" אותו תאלץ להשקיע. עתה, תחלק בדמיוןך את המרחק שבין 0 ל-10 לחצי והשתדל לשמור על רמת המאמץ שלך מתחת ל"חמש".

המפתח הוא להמנע מקוצר-נשימה עז מדי במהלך הפעילות הגופנית, שכן הדבר ידלדל את כוחך ויעמיס נטל רב מדי על המערכת הקרדיווסקולרית שלך.

יש לבצע חימום בטרם האימון וקירור לאחריו, ועל שניהם לארוך 10 דקות, כך שהמערכת הקרדיווסקולרית שלך תוכל להסתגל לשינויים בדרישות הגופניות שלך. יש להתחיל באימון הזרועות, ובהדרגה לרדת דרך שרירי החזה והבטן אל שרירי הרגליים, וכן יש לבצע תרגילי גמישות וקורדינציה לאחר התרגילים המאמצים יותר. על המרכיב העיקרי של תוכנית האימונים להכיל תרגילים אירוביים מעגליים במשך 25 עד 30 דקות, תוך שילוב תנועות מרובות-פרקים ואימוני כח עם משקל הגוף בלבד או עם תרגילי משקולת במשקל בינוני. יש להמנע מאימונים סטטיים בהם הינך מבצע מאמץ מירבי לאורך זמן או מבצע מאמץ התנגדות עז, וכן מאימונים "בנשימה עצורה", שכן אין באימונים אלה כל תועלת גופנית וכן הם מסוכנים לבריאותך. המפתח הוא להדגיש את

מימונות הפעולה, בין אם היא אירובית או אנארובית, וכך עם הזמן המשימה תהיה קלה יותר לביצוע.

ככלל, יש לבצע את מרבית התרגילים בעמידה, ולבצע מינימום תרגילי זרועות ורגליים במצב אופקי (בשכיבה). הרמת משקולות בישיבה דורשת מאמץ רב מן הלב שלך ומגבירה את הסיכון ללקות באריתמיה. אם קיים הצורך לבצע תרגילים בישיבה, אזי יש לבצע אותם ברמת מאמץ נמוכה ויש לשים את הדגש על סיבולת השריר (חזרות רבות המתבצעות ללא הרגשת עייפות). תרגילי רגליים קלים, כמו למשל הרמות עקב לסירוגין, בשילוב עם תרגילי זרועות, מפחיתים מנטל העומס על הלב הנוצר במהלך הרמת משקולות בישיבה.

על חולים בעלי דפיברילטור אוטומטי מושתל לנהוג במשנה זהירות. עירנות מוגברת זו נדרשת בעיקר בתקופה שמיד לאחר ההשתלה, בנסיבות אלה חשוב להמנע מטווח תנועת כתף רחב ו/או תנועות כתף רב-מחזוריות מאמצות. תרגילי כוח קלים עד בינוניים המתבצעים בטווח תנועה נורמלי, אשר דומים ברמת המאמץ הנדרשת להם למאמץ המושקע בפעילויות יומיומיות, הוכחו כמועילים עבור חולים בעלי דפיברילטור אוטומטי מושתל.

הכושר הגופני אובד במהירות אם אין מתמידים באימונים ברמה מספקת לשמירה על השפעתם. פעילות פיזית מתונה וכן עיסוקים בשעות הפנאי וספורט הינם בעלי תועלת בריאותית, וככל הניתן, יש להקצות עבורם זמן במהלך מרבית ימי השבוע. פעילות גופנית מתמשכת בת 30 דקות או יותר נחשבת ליעילה ביותר, אם כי קיימת תועלת בריאותית משמעותית גם בביצוע תרגילים מרובים, אך קצרים יותר, במשך 10-15 דקות כל אחד.

סיכום

פעילות גופנית והתעמלות משחקים תפקיד מכריע במתן האפשרות לחולים בעלי דפיברילטור אוטומטי מושתל לשלוט במצב בריאותם. ניתן לקיים פעילות גופנית בביטחה, מבלי להגביר את הסיכון לסיבוכים, כל עוד הפעילות הגופנית מתבצעת ברמת המאמץ המתאימה והיא כוללת רכיבי חימום וקירור לפניה ואחריה. על הפעילות הגופנית להידמות לפעילות יומיומית, כגון הליכה, וזאת על מנת להפיק את מירב מן האימון ועל מנת לשמור על השפעותיו לאורך שנים.

תוכנית אימונים ארוכת טווח, ואף קבועה, הינה חיונית להפקת התועלת המירבית ממנה.

אם יש לך שאלות נוספות, או אם הינך מעוניין לדעת כיצד המידע המפורט בחוברת זו תקף לגבייך, אנא פנה אל הרופא המטפל, או הפנה את שאלותייך לקרדיולוג, או מומחה להפרעות קצב.

חברת מידע זו תורגמה והותאמה לשימוש בישראל ע"י החוג לאלקטרוניקה וקיצוב של האיגוד הישראלי לקרדיולוגיה. חלק קטן מן התכנים וההמלצות אינם רלבנטיים לישראל. המידע בחוברת ניתן לצורך חינוך ומתן מידע כללי ואינו תחליף ליעוץ מקיף ומסודר ע"י הקרדיולוג המטפל.