

A kor nem számít? Idős betegek mozgásos-rehabilitációja akut szívelégtelenség esetén

- A szívelégtelenség világszerte gyakori probléma, mintegy 26 millió embert érint.¹
- Csak az Egyesült Államokban évente nagyjából 1 millió újabb esetet regisztrálnak.²
- Olyan mértékű a betegség előfordulása, hogy a társadalom egészségügyi kiadásainak 10 százalékát teszi ki.³
- 40 éves kor után 5 az 1-hez az esélye, hogy kialakuljon, és ahogy idősödünk ez a valószínűség egyre magasabb lesz.⁴

A szívelégtelenség egy olyan kór, mely során a szív nem pumpálja elég hatékonyan a vért, így oxigén és tápanyaghiány alakul ki a szervezet egészében. Bármelyik korosztályt érintheti, de jellemzően 65 év felett alakul ki.⁵

De miért ilyen jelentős az életkor a betegség előfordulásánál?

Azok az idős betegek, akik akut szívelégtelenséggel kerültek kórházba gyakrabban szenvednek maradandó károsodásoktól, és nagyobb az esélye náluk az esendőségszindróma kialakulásának is, mint a fiatalabbaknál.^{6,7,8,9} Ezek a betegek általában lassabban is épülnek fel és felépülésük nem mindig teljes. Olyannyira, hogy közel egyharmaduk, még a két lábán sem képes megállni kapaszkodás nélkül, miután ülő helyzetből felemelkedett.¹⁰ Az egyensúlyuk súlyosan leromlik, sokan arról számolnak be, hogy rendszeresen elesnek. Ezenkívül mozgástartományuk is beszűkül (merevebbek lesznek izmaik), sőt gyakran más öregkori betegségek is kialakulnak náluk. Összességében véve elmondható, hogy nagyban romlik az életminőségük.

Az általános rehabilitációs programok sajnos nem veszik figyelembe ezeket a problémákat, kezeletlenül hagyják őket, pedig valószínűsíthetően ez is hátráltatja a páciensek teljes felépülését. Érthető is, hogy egyre romló állapotuk miatt gyakran visszakerülnek a kórházi ellátásba.

Ezek a betegek többnyire már az önellátásra sem képesek, és testük csökkent izomtömegaránya miatt (ami az öregedési folyamat természetes része) még kisebb az esélye annak, hogy ezt az önellátásra való képességet célzott izomerősítés nélkül visszazerezzék.

A komplex mozgásterápia előnyei

A komplex mozgásterápia,¹¹ egyszerre erősíti az izomzatot, edzi az állóképességet, fejleszti az egyensúlyt, és növeli a mozgástartományt (azaz nyújtja az izmokat is).

Ennek a rehabilitációs mozgásprogramnak eredetileg a célja az volt, hogy a betegek a korábnál többet legyenek képesek sétálni. Ahhoz, hogy ezt biztonsággal tehessék meg, a leromlott egyensúlyukat, elgyengült izmaikat és beszűkült mozgástartományukat is fejleszteni kellett. De a terápia alkalmazásánál kiderült, hogy ez a módszer ennél sokkal több előnyt nyújt.

Magukért beszélő eredmények

A beteg személyes állapotához igazodó, testreszabott és komplex gyakorlatoknak köszönhetően az általános **állóképesség** kimutathatóan **többet fejlődött**, mint egy hagyományos rehabilitációs

programban. Annyira, hogy a terápia végére a betegek nagy része dupla annyi ideig volt képes sétálni, mint a terápia előtt.¹²

Az említett komplex mozgásterápiában résztvevő betegeknek állóképességükön kívül **egyensúlyuk** és **izmaik mozgástartománya** is jobban fejlődött azokhoz képest, mint akik az általános állóképességjavító gyakorlatokat csinálták. Így **biztonságosabban tudták végezni napi feladataikat**.

De nemcsak a fizikai teljesítőképességük nőtt, hanem sokkal több feladatot tudtak egyedül ellátni, ennek köszönhetően az **életminőségük** is jelentősen **jobb lett**, ebből kifolyólag a **depresszió kialakulásának esélye** is bizonyíthatóan **csökkent**.¹³ Ez azért fontos eredmény, mert a kórházi ellátásra szoruló szívelégtelenségben szenvedő idős betegeknél gyakran alakul ki ez a mentális betegség is.

Rendkívül pozitívak voltak a terápián résztvevők szubjektív érzései, benyomásai is. Mivel egyre több mindenre voltak képesek, megnőtt az önállóságuk, bizakodó hangulatuk is visszatért. Természetesen ahhoz, hogy igazán hatékony legyen a kezelési terv, fontos, hogy a rehabilitáció minél hamarabb megkezdődjön a kórházi felvétel után, akár már az ott-tartózkodás ideje alatt.

Miért annyira fontos a sokoldalú megközelítés?

Azok az esendőségi szindrómában szenvedő betegek, akik hagyományos, kizárólag az állóképességüket fejlesztő gyakorlatokat végeztek anélkül, hogy egyensúlyukon vagy mozgástartományukon javítottak volna nemcsak szerényebb eredményeket értek el, de a sérülések és esések veszélye is megnőtt, hiszen gyakrabban tették ki magukat olyan helyzeteknek, ahol eleshettek, miközben egyensúlyuk nem javult.

A komplex mozgásterápia közvetlenül és közvetve segít az esendőségszindrómán, valamint a depresszió és beszűkült önellátás problémakörét kezelni. A legnagyobb ajándékot adja a betegek számára, hiszen elveszített önállóságuk szokásosnál jóval nagyobb részét kapják vissza.

A terápia pontos tervét kizárólag kezelőorvos segítségével alakítsa ki, mert egyénenként jelentős eltérések lehetnek, hogy melyek a biztonságosan végezhető gyakorlatok, illetve azokból mennyi végezhető!

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5494150/>

² <https://www.verywellhealth.com/facts-about-heart-failure-6274444>

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5494150/>

⁴ <https://www.verywellhealth.com/facts-about-heart-failure-6274444>

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5494150/>

⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20447574/>

⁷ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213177919307875?via%3Dihub>

⁸ <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.117.008251>

⁹ <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCHEARTFAILURE.118.005254>

¹⁰ <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2026141>

¹¹ <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2026141>

¹² <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2026141>

¹³ <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2026141>

Sajtókapcsolat:

- Dr. Kasznár Zsolt, hatósági kapcsolatok és kommunikációs igazgató

- info@bud.boehringer-ingelheim.com

Eredeti tartalom: Boehringer Ingelheim

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/4828/a-kor-nem-szamit-idos-betegek-mozgasos-rehabilitacioja-akut-szivelegtelen-seg-eseten/>