



LOVE **YOUR** HEART

# Radionica „Tjelovježba”

Voditelj:

Sanel Hrvatin,  
bacc.physioth.

Gdje?



Gdje?



# Stratifikacija pacijenata:

- trenutno stanje kao preliminarni kriterij, a ne dijagnoza
- mogućnost „migracije”
- FT karton za praćenje i uvid

# Testiranja:



## LOM:

- testiranje po „modelu nesposobnosti“
- 6MWT ili hod/trčanje na stazi ili sobni bicikl
- m, BPM, SpO<sub>2</sub>

## OB:

- ergometrija (IN / OUT)
- otpusno pismo (liječnika / ft)
- m, BPM, SpO<sub>2</sub> (+ subjektivni osjećaj)

# Stratifikacija pacijenata:



- ❑ **grupna tjelovježba (max 10):**  
preventivna funkcija, nema respiratornih vježbi, zahtjevnije, funkcionalni treninzi, redovita kontrola fizioloških parametara
- ❑ **grupna rehabilitacija (max 5):**  
preventivna i rehabilitacijska funkcija, respiratorne vježbe, manje zahtjevna, ciljane vježbe na spravama, redovita kontrola parametara
- ❑ **individualna rehabilitacija (max 2):**  
za „najosjetljivije” pacijente, rehabilitacijska funkcija, respiratorne vježbe, ciljane vježbe na spravama, kontrola parametara za vrijeme trajanja vježbi

# Ciljevi:

- poboljšati kondiciju i respiratorne kapacitete
- nošenje s bolešću kroz svakodnevne tjelesne aktivnosti
- edukacija: „smijem li” – „ne smijem”
- uvesti fizičku aktivnost u stil življenja i stvoriti naviku!!!

## Trajanje:

- 2 x tjedno
- 8 tjedana
- Follow up (po potrebi)





- I. relaksacija
- II. mjerenja
- III. test / vježbanje
- IV. respiratorne vježbe
- V. vježbanje
- VI. mjerenja
- VII. relaksacija



# Na kraju radionice:

- testiranje
- „otpusno pismo” (prije i poslije, motivacija, uvid ostalim liječnicima)
- upute i smjernice
- ergometrija



HVALA NA PAŽNJI!

