



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 4. 2. 2016 | vcj

# Cvičení po infarktu

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Cviceni-po-infarktu\\_\\_s10012x9582.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Cviceni-po-infarktu__s10012x9582.html)

Infarkt myokardu u nás ročně postihne téměř 40 tisíc lidí. Jeho výskyt stoupá s věkem. Mezi nejčastěji postiženými převládají muži nad padesát let, výjimkou ale nejsou ani dvacetiletí pacienti. Toto onemocnění vzniká následkem ucpání věnčitých tepen vyživujících srdce, což může být způsobeno např. jejich kornatěním nebo náhlým prasknutím tukového plátu. Část srdce se nedokysličuje, čímž dochází k poruše jeho činnosti. I přes obrovský pokrok léčby infarktu až čtvrtina případů končí smrtelně.



Součástí léčby infarktu je i rehabilitační proces, který se zpravidla dělí na čtyři fáze a jehož nejdůležitějším prvkem je pohybová aktivita.



Zdroj: [Woman hiking on the beach](#) z Shutterstock

## I. fáze - Nemocniční rehabilitace

Její smyslem je zabránit zhoršení kondice, tromboembolickým komplikacím a připravit nemocného k návratu k běžným denním aktivitám. **Aktivní cvičení se dle stavu dotyčného zahajuje již po 24h po prodělaném infarktu.**

## **II. fáze - Časná posthospitalizační rehabilitace**

Měla by začít co nejdříve po propuštění, s délkou trvání do tří měsíců. **Je rozhodující pro navození potřebných změn životního stylu a dodržování zásad sekundární prevence, aby došlo k omezení rizika vzniku další srdeční příhody** (redukce hmotnosti, úprava jídelníčku, zákaz kouření, pravidelná pohybová aktivita, léčba vysokého krevního tlaku, cukrovky či zvýšené hladiny cholesterolu). U některých nemocných vyžaduje intenzivnější lékařský dohled.

## **III. fáze - Období stabilizace**

Které začíná v době stabilizace zdravotního stavu a klade důraz na vytrvalostní trénink a pokračování ve změnách životního stylu.

## **IV. fáze - Udržovací**

Pacient pokračuje v dodržování zásad předchozích aktivit, ale již jen s minimální odbornou kontrolou. Samozřejmě za předpokladu trvalé stabilizace zdravotního stavu.

**Pacientům po infarktu se nejčastěji v rámci rehabilitace doporučuje**

**pravidelná chůze, což je pro člověka nejpřirozenější pohyb.** Vhodné jsou také další aktivity vytrvalostního charakteru, jako je plavání, cvičení v bazénu, jízda na kole, běh nebo nordic walking. **Naopak by se pacienti měli vyhnout míčovým sportům, silovým cvičením, nebo posilování.** Cílem pravidelného cvičení by nemělo být jenom získání fyzické kondice, důležité je i její následné udržení.

I po infarktu je možné vést plnohodnotný život, pokud se pacient drží rad lékaře. **V každém případě je nutné změnit životní styl a dodržovat určité zásady.**

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)