



## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ВЕНОЗНОГО ТРОМБОЗА

Если у Вас венозный тромбоз – тромб в легочных артериях или в глубоких венах рук/ног – важно быть после заболевания активным. Это полезно как для физического, так и для эмоционального здоровья. Далее приведены советы для планирования ежедневной физической активности. Пожалуйста, помните, что регулярная легкая тренировка полезнее, чем чрезмерная нагрузка раз в неделю.

### Одышка и физическая активность

Во время упражнений может появиться одышка. Это нормальная физиологическая реакция. Во время тренировки средней интенсивности Вы должны достичь по шкале от 0 до 10 (где 10 баллов означает максимальное ощущение одышки) 3–5 баллов. Помните, что одышка субъективна, и только Вы можете оценить по ощущениям степень ее выраженности. Если одышка усиливается и не проходит после нагрузки, обратитесь к врачу для получения медицинской помощи.

### Начните с прогулочной программы

Лучше всего начинать прогулки по ровным тропам недалеко от дома, где есть достаточно возможностей для отдыха. Это может быть как местный равнинный парк, так и торговый центр. Всегда нужно заранее разминаться, пройдя медленным шагом 3–5 минут.

Поставьте перед собой достижимую цель. Гуляйте регулярно, желательно 5–7 дней в неделю. С каждой прогулкой Вы улучшаете свою физическую форму.

Если Вы предпочитаете другой тип тренировок, выбирайте то, чем Вам легче всего заниматься, например плавание, езда на велосипеде или групповые тренировки.

### Тренировка на выносливость

Начните с более легких нагрузок и увеличивайте их, исходя из самочувствия. Прислушивайтесь к своему телу – тренировка не должна вызывать болезненных ощущений. Если Вы чувствуете себя неуверенно, Ваш врач может назначить Вам комплекс упражнений или направить Вас на прием к физиотерапевту, с помощью которого можно подобрать индивидуальный план тренировок.

### Снижение дальнейшего риска тромбоза

Существуют различные причины возникновения тромба. Отсутствие движения и недостаточное потребление жидкости могут увеличить риск тромбоза. Если Вы находитесь в течение длительного времени в сидячем положении (долгая поездка на автомобиле, авиаперелет), кровоток замедляется, и тромбы могут образовываться легче.

Убедитесь, что вы пьете достаточно воды, чтобы избежать обезвоживания.

Если Вы находитесь в сидячем положении в течение длительного времени, ниже описанные упражнения помогут Вам:

**сгибание голеностопа** – сидя на стуле поднимайте и опускайте стопы. Повторяйте упражнение каждый час;

**вытягивание колена** - выпрямите ногу, затем медленно опустите стопу на пол, согнув ногу в колене. Сделайте упражнение на вторую ногу. Повторяйте упражнение каждый час;

**маршировка сидя** – сидя на стуле поднимите колено в такте марша так высоко, как это возможно, и затем опустите. Сделайте упражнение на вторую ногу. Повторяйте упражнение каждый час.

БУДЬТЕ АКТИВНЫ И УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

Инфолист составила сестра центра общих внутренних заболеваний Кади Кангур и старший врач доктор Марит Мярк (2020 г.), перевод сделали руководитель сестринского дела Нина Рябова и доктор Леонид Раидюк.