**5. Miokard infarktli I ağırlıq dərəcəsi III aktivlik**

**pilləsində fiziki reabilitasiyanın tətbiqi**

Ürək əzələsində nekrotik ocağın əmələ gəlməsinə infarkt deyilir. Bunun əsas səbəbi koronar damarlaрın spazmi, trombo-emboliyasi və aterosklerozudur. Miokard infarktlı xəstələr üçün reablitasiya bir nеçə mərhələni əhatə edir: 1)Hospital dövrü

2)Sanator-kurort dövrü

3)Dispanser poliklinika dövrü

Hospital dövründə xəstələrə tibbi və fiziki reablitasiya aparılır. Sanator-kurort dövründə xəstələrə tibbi, fiziki ve psixi reablitasiya aparılir. Polikliniка dispanser dövründə xəstələrə ictimai-iqtisadi ve peşə reablitasiyası tətbiq olunur. Xəstələrə fiziki reablitasiya tətbiq edilməmişdən əvvəl onlar ağırlıq dərəcəsinə görə funksional siniflərə bölünür. Dörd funksional sinif var. Agırlıq dərəcəsinə görə funksional sinflərə bölündükdən sonra xəstələrə fiziki reablitasiya 4 aktivlik pilləsi üzrə təyin olunur. Bu aktivlik pillələrinin bir-birindən fərqli cəhəti xəstəliyin gedişinə uygun hərəkət rejiminin və fiziki yükün tətbiq edilməsindən asılıdır. Aktivlik pilləsini təyin etmək üçün xəstəliyin ağırlıq dərəcəsi əsas ölçüdür. Bu da miokard infarktının lokalizasiyasından, yayılmasından, ürək tutmalarının sayından, fəsadların olmasından və agirlaşmalarin dərəcəsindən asılıdır. Məşğələlərdəki və ya hərəkət rejimindəki fiziki yükə qarşı xəstə müsbət fizioloji reaksiya ilə cavab verdikdə sonrakı məşğələlərdə fiziki yükün dozasını artırıb xəstəni müəyyən vaxtdan sonra diggər aktivlik pilləsin keçirmək olar. Cavad reaksiyasi keçid formada olduqda fiziki yükün miqdarını dəyişmir, hərəkət rеjimi ve aktivlik pillesinin sonraki mərhələyə keçirilməsi təxirə salınır. Cavab reaksiyası potoloji olduqda fiziki yükün miqdari azaldilir və bəzən bundan əvvelki aktivlik pillesinə keçirilir. I aktivlik pillesinde meqsed: Akineziyanin ve onun fesadlarini qarshisinin alinmasi ve hereki aktivlik rejiminin erken genishlenmesine hazirliqdir. I aktivlik pilləsinin təyininə kriterilər: Anqinoz tutmalarin və ciddi fəsadların aradan göтürülmesi (kardiogen shok, ağ ciyər odemi, kliniki ölum halı, ağır aritmiyalar). I aktivlik pilləsində MBT-nin təyini: Müalicə qimnastikasi fərdi qaydada,yavaş tempdə təyin olunur. Hərəkətlərin çıxış vəziyyəti olaraq uzanmış vəziyyət seçilir. Əl və ayağın distal hissələri üçün bükmə-açma, pronasiya-supinasiya hərəkətləri təyin olunur. Xəstələrə həmçinin statik tənəffüs hərəkətləri təyin olunur. Müddəti 5-10 dəqiqə olur. II aktivlik pillesinde məqsəd: Hipodinamiyanın və onun fəsadlarının qarşısının alınması, kardio-respirator sistemin məşqi, xəstəni palatada gəzməyə, karidora çıxmağa və pilləkənə qalxmağa hazırlamaqdır. II aktivlik pilləsinin təyininə kriterilər: Xəstə I aktivlik pilləsinə müsbət reaksiya ilə cavab verirsə, yeni fəsadlar yoxdursa, arterial təziq stabilləşibsə, ağır stenokardiйa tutmaları yoxdursa, elektro-kardioqrammada müsbət dinamika varsa, koronar T dişinin əmələ gəlməsinə tendensiya вarsa. Hərəkət rejimi: Xəstənin stulda oturub qida qəbul etməsinə və palatada gəzməsinə icazə verilir. II aktivlik pilləsində MBT-nin təyini: Mualicə qimnastikası fərdi qaydada, yavaş və orta tempdə təyin olunur. Hərəkətlərin çıxış vəziyyəti olaraq уzanmış və oturaq vəziyyət seçilir. Müddəti 10-15 dəqiqə olur. Əsasən aktiv hərəkətlər təyin olunur. III aktivlik pilləsində məqsəd: Xəstəni gəzintiyə çıxmaga, dozalanmış yerişə və tam özünü xidmətə hazırlamağdır. III aktivlik pillesinin təyininə kriterilər: Xəstə II aktivlik pilləsinə müsbət reaksiya ile cavab verirse,tez-tez stenokardia tutmaları yoxdursa, qan dövranı çatmamazlığı, ağır ritm pozğunluğu, keçiricilik pozğunluğu yoxdursa, ST segmentinin izoxəttə yaxınlaşması və koronar T dişinin formalaşması şahid olunursa. Hereket rejimi: Xəstənin karidora çıxmasına və pilləkana qalxmasına icazə verilir. III aktivlik pilləsində MBT-nin təyini: Müalice qimnastikası kiçik qurup şeklində (I ve II ağırlıг dərəcələri üçün), orta və tədricən сürətli tempdə təyin olunur. III ağırlık dərəcəsi üçün orta tempdə, IV ağırlıг dərəcəsi üçün fərdi qaydada, yavаş və tədricən orta tempdə təyin olunur. Müddəti 20 dəqiqə, hərəkətlərin çıxış vəziyəti olaraq ayaq üstə seçilir. IV aktivlik pilləsində məqsəd: Xəstəni evə və ya yerli kardioloji sanatoriyaya göndərməyə hazirlamaqdir. IV aktivlik pilləsinin təyininə kriterilər: Eger xeste III aktivlik pillesine musbet reaksiya ile cavab verirse,fesadlar yoxdursa,elektro-kardioqramma chapiq deyishiklikleri varsa. IV aktivlik pillesinde MBT-nin teyini: Müalicə эimnastikası 6-8 nəfərdən ibarət kiçik qurup şeklində, I və II ağırlıq dərəcəsi üçüн orta və sürətli tempdə, III ağırlıq dərəcəsi üçün orta və tədricən sürətli tempdə 20-25 deqiqe müddətində, IV ağırlık dərəcəsi üçün fərdi qaydada, yavaş və orta tempdə 20 deqiqə müddətində təyin olunur.: mövzu 5 Miokard infarktli I ağırlıq dərəcəsi III aktivlik pilləsində fiziki reabilitasiyanın tətbiqi Ürək əzələsində nekrotik ocağın əmələ gəlməsinə infakt deyilir. Bunun əsas səbəbi koronar damarlaрın spazmi, trombo-emboliyasi və aterosklerozudur. Miokard infarktlı xəstələr üçün reablitasiya bir nеçə mərhələni əhatə edir: 1)Hospital dövrü 2)Sanator-kurort dövrü 3)Dispanser poliklinika dövrü Hospital dövründə xəstələrə tibbi və fiziki reablitasiya aparılır. Sanator-kurort dövründə xəstələrə tibbi, fiziki ve psixi reablitasiya aparılir. Polikliniка dispanser dövründə xəstələrə ictimai-iqtisadi ve peşə reablitasiyası tətbiq olunur. Xəstələrə fiziki reablitasiya tətbiq edilməmişdən əvvəl onlar ağırlıq dərəcəsinə görə funksional siniflərə bölünür. Dörd funksional sinif var. Agırlıq dərəcəsinə görə funksional sinflərə bölündükdən sonra xəstələrə fiziki reablitasiya 4 aktivlik pilləsi üzrə təyin olunur. Bu aktivlik pillələrinin bir-birindən fərqli cəhəti xəstəliyin gedişinə uygun hərəkət rejiminin və fiziki yükün tətbiq edilməsindən asılıdır. Aktivlik pilləsini təyin etmək üçün xəstəliyin ağırlıq dərəcəsi əsas ölçüdür. Bu da miokard infarktının lokalizasiyasından, yayılmasından, ürək tutmalarının sayından, fəsadların olmasından və agirlaşmalarin dərəcəsindən asılıdır. Məşğələlərdəki və ya hərəkət rejimindəki fiziki yükə qarşı xəstə müsbət fizioloji reaksiya ilə cavab verdikdə sonrakı məşğələlərdə fiziki yükün dozasını artırıb xəstəni müəyyən vaxtdan sonra diggər aktivlik pilləsin keçirmək olar. Cavad reaksiyasi keçid formada olduqda fiziki yükün miqdarını dəyişmir, hərəkət rеjimi ve aktivlik pillesinin sonraki mərhələyə keçirilməsi təxirə salınır. Cavab reaksiyası potoloji olduqda fiziki yükün miqdari azaldilir və bəzən bundan əvvelki aktivlik pillesinə keçirilir. I aktivlik pillesinde meqsed: Akineziyanin ve onun fesadlarini qarshisinin alinmasi ve hereki aktivlik rejiminin erken genishlenmesine hazirliqdir. I aktivlik pilləsinin təyininə kriterilər: Anqinoz tutmalarin və ciddi fəsadların aradan göтürülmesi (kardiogen shok, ağ ciyər odemi, kliniki ölum halı, ağır aritmiyalar). I aktivlik pilləsində MBT-nin təyini: Müalicə qimnastikasi fərdi qaydada,yavaş tempdə təyin olunur. Hərəkətlərin çıxış vəziyyəti olaraq uzanmış vəziyyət seçilir. Əl və ayağın distal hissələri üçün bükmə-açma, pronasiya-supinasiya hərəkətləri təyin olunur. Xəstələrə həmçinin statik tənəffüs hərəkətləri təyin olunur. Müddəti 5-10 dəqiqə olur. II aktivlik pillesinde məqsəd: Hipodinamiyanın və onun fəsadlarının qarşısının alınması, kardio-respirator sistemin məşqi, xəstəni palatada gəzməyə, karidora çıxmağa və pilləkənə qalxmağa hazırlamaqdır. II aktivlik pilləsinin təyininə kriterilər: Xəstə I aktivlik pilləsinə müsbət reaksiya ilə cavab verirsə, yeni fəsadlar yoxdursa, arterial təziq stabilləşibsə, ağır stenokardiйa tutmaları yoxdursa, elektro-kardioqrammada müsbət dinamika varsa, koronar T dişinin əmələ gəlməsinə tendensiya вarsa. Hərəkət rejimi: Xəstənin stulda oturub qida qəbul etməsinə və palatada gəzməsinə icazə verilir. II aktivlik pilləsində MBT-nin təyini: Mualicə qimnastikası fərdi qaydada, yavaş və orta tempdə təyin olunur. Hərəkətlərin çıxış vəziyyəti olaraq уzanmış və oturaq vəziyyət seçilir. Müddəti 10-15 dəqiqə olur. Əsasən aktiv hərəkətlər təyin olunur. III aktivlik pilləsində məqsəd: Xəstəni gəzintiyə çıxmaga, dozalanmış yerişə və tam özünü xidmətə hazırlamağdır. III aktivlik pillesinin təyininə kriterilər: Xəstə II aktivlik pilləsinə müsbət reaksiya ile cavab verirse,tez-tez stenokardia tutmaları yoxdursa, qan dövranı çatmamazlığı, ağır ritm pozğunluğu, keçiricilik pozğunluğu yoxdursa, ST segmentinin izoxəttə yaxınlaşması və koronar T dişinin formalaşması şahid olunursa. Hereket rejimi: Xəstənin karidora çıxmasına və pilləkana qalxmasına icazə verilir. III aktivlik pilləsində MBT-nin təyini: Müalice qimnastikası kiçik qurup şeklində (I ve II ağırlıг dərəcələri üçün), orta və tədricən сürətli tempdə təyin olunur. III ağırlık dərəcəsi üçün orta tempdə, IV ağırlıг dərəcəsi üçün fərdi qaydada, yavаş və tədricən orta tempdə təyin olunur. Müddəti 20 dəqiqə, hərəkətlərin çıxış vəziyəti olaraq ayaq üstə seçilir. IV aktivlik pilləsində məqsəd: Xəstəni evə və ya yerli kardioloji sanatoriyaya göndərməyə hazirlamaqdir. IV aktivlik pilləsinin təyininə kriterilər: Eger xeste III aktivlik pillesine musbet reaksiya ile cavab verirse,fesadlar yoxdursa,elektro-kardioqramma chapiq deyishiklikleri varsa. IV aktivlik pillesinde MBT-nin teyini: Müalicə эimnastikası 6-8 nəfərdən ibarət kiçik qurup şeklində, I və II ağırlıq dərəcəsi üçüн orta və sürətli tempdə, III ağırlıq dərəcəsi üçün orta və tədricən sürətli tempdə 20-25 deqiqe müddətində, IV ağırlık dərəcəsi üçün fərdi qaydada, yavaş və orta tempdə 20 deqiqə müddətində təyin olunur.