

Kwalifikacja do II i III etapu rehabilitacji po zabiegach kardiologicznych odbywa się zgodnie z ogólnymi zasadami opracowanymi przez zespół ekspertów PTK i przedstawionymi w rekomendacjach.

- Kryteria kwalifikacji chorych po zabiegach kardiologicznych uwzględniają:
- ocenę stanu klinicznego pacjenta (podmiotowe i przedmiotowe badanie lekarskie);
 - wyniki badań dodatkowych (laboratoryjne, EKG, echokardiografia, 24-godzinne monitorowanie i rejestrację EKG metodą Holtera, RTG klatki piersiowej);
 - ocenę wydolności fizycznej pacjenta – w zależności od stanu klinicznego pacjenta wykonuje się:
 - 6-minutowy test marszowy,
 - elektrokardiograficzny test wysiłkowy na bieżni lub cykloergometrze; do czasu, gdy wystąpią objawy uniemożliwiające kontynuowanie wysiłku lub do 70% tętna maksymalnego, lub do umiarkowanego zmęczenia, tj. 13 punktów w skali Borga; test wysiłkowy można wykonać dopiero po 2 tygodniach od zabiegu;
 - stratyfikację ryzyka zdarzeń sercowych.

W II etapie kwalifikacja do jednego z czterech modeli rehabilitacji (A, B, C, D; tab. 9.2) uwzględnia wydolność fizyczną oraz poziom ryzyka zdarzeń sercowych, w którym oceniane są następujące czynniki ryzyka: frakcja wyrzutowa lewej komory serca, zaburzenia rytmu i przewodnictwa, cechy niedokrwienia i reakcja hemodynamiczna na wysiłek fizyczny, rodzaj zabiegu, stopień gojenia się ran i stabilności mostka, obecność płynu w opłucnych i w osierdziu oraz choroby współistniejące (cukrzyca, niedokrwistość, niewydolność nerek, nadczynność tarczycy).

W II etapie rehabilitacji chorych po zabiegach kardiologicznych zalecany jest trening wytrzymałościowy, oporowy oraz opisany wcześniej trening mięśni oddechowych.

Trening wytrzymałościowy może być realizowany w postaci ciągłej lub interwałowej, na ergometrze rowerowym lub na bieżni. Wymagane jest monitorowanie zapisu EKG oraz kontrola ciśnienia tętniczego i objawów subiektywnych chorego.

Limity tętna dopuszczalnego podczas treningu wyznacza się na podstawie tętna maksymalnego z próby wysiłkowej według wzoru:

tętno treningowe = tętno spoczynkowe + 40–80% rezerwy tętna,

gdzie:

rezerwa tętna = maksymalne tętno w teście wysiłkowym – tętno spoczynkowe.

Intensywność wysiłku może być także określana jako 50–70% obciążenia maksymalnego, wyrażonego w jednostkach metabolicznych (MET lub W). Procentowe wartości rezerwy tętna lub obciążenia zależne są od modelu, do którego został zakwalifikowany pacjent.

Bezpieczeństwo treningu warunkują: wnikliwa i kompleksowa ocena medyczna podczas kwalifikacji do rehabilitacji, pisemna zgoda pacjenta na przystąpienie do rehabilitacji, monitorowanie parametrów życiowych przed wysiłkiem, w trakcie

Tabela 9.2. Modele kinezyterapii w II etapie rehabilitacji (zmodyfikowane według: Rudnicki, 2003)

Model	Ryzyko	Tolerancja wysiłku	Typ treningu	Częstość	Łączny czas trwania	Intensywność
A	Małe	Duża ≥ 7 MET; ≥ 100 W	Trening wytrzymałościowy o typie ciągłym na cykloergometrze lub bieżni	3–5 dni/ tydzień	60–90 min/ dzień	60–80% rezerwy tętna lub 50–70% obciążenia maksymalnego
			Trening oporowy	2–3 dni/ tydzień, 2–3 serie		
			Zestaw ćwiczeń ogólnousprawniających	5 dni/ tydzień		
B	Średnie	Duża i średnia ≥ 5 MET; ≥ 75 W	Trening wytrzymałościowy na cykloergometrze lub bieżni: <ul style="list-style-type: none"> • ciągły – dla pacjentów z dobrą tolerancją wysiłku, • interwałowy – dla pacjentów ze średnią tolerancją wysiłku 	3–5 dni/ tydzień	45–60 min/ dzień	50–60% rezerwy tętna lub 50% obciążenia maksymalnego
			Trening oporowy	2–3 dni/ tydzień 1 seria		
			Zestaw ćwiczeń ogólnousprawniających	5 dni/ tydzień		
C	Średnie	Mała 3–5 MET; 50–75 W	Trening wytrzymałościowy na cykloergometrze lub bieżni	3–5 dni/ tydzień	45 min/ dzień	40–50% rezerwy tętna lub 40–50% obciążenia maksymalnego
	Duże	Duża ≥ 6 MET; > 75	Zestaw ćwiczeń ogólnousprawniających	5 dni/ tydzień		
D	Średnie	Bardzo mała < 3 MET; < 50 W	Ćwiczenia indywidualne	3–5 dni/ tydzień; 2–3 razy/ dzień	30–45 min/ dzień	Poniżej 20% rezerwy tętna lub poniżej przyspieszenia o 10–15% tętna spoczynkowego
	Duże	Średnia, mała i bardzo mała < 6 MET; ≤ 75 W				