

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Sport jest wręcz zalecany osobom z chorobami serca

Osoby ze schorzeniami sercowo-naczyniowymi nie powinny rezygnować z wysiłku fizycznego ani się go obawiać, sport rekreacyjny jest wręcz zalecany takim pacjentom - zapewnia

kardiolog dr hab. Ewa Jędrzejczyk-Patej. Dodaje, że aktywność trzeba tylko odpowiednio dobrać do danej osoby i jej schorzenia.

„Generalnie można stwierdzić, że sport rekreacyjny jest wręcz zalecany pacjentom ze schorzeniami układu sercowo-naczyniowego” - twierdzi dr hab. Ewa Jędrzejczyk-Patej z Sekcji Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Kardiolodzy zalecają spacerowanie, nordic walking, pływanie oraz jazdę na rowerze. „Sporty te uprawiane dla przyjemności i w umiarkowanym natężeniu, wspomagają efekty terapii kardiologicznej, poprawiają samopoczucie pacjenta i przedłużają życie - dają korzyści, które trudno przecenić” - podkreśla.

Specjalistka zwraca jednak uwagę, że czym innym są sporty wyczynowe. „Tu jesteśmy o wiele bardziej ostrożni. Grupy schorzeń kardiologicznych, takie jak na przykład arytmogenna kardiomiopatia prawej komory, czy kardiomiopatia przerostowa, to przypadki, w których sport wyczynowy jest przeciwwskazany ze względu na to, że może pogarszać przebieg choroby i nasilać arytmie” - podkreśla.

Kardiomiopatia to grupa chorób mięśnia sercowego zaburzających jego pracę, a związana zarówno z nieprawidłową jego budową, jak i czynnością osierdza, wsierdza oraz innych narządów. Arytmogenna kardiomiopatia prawej komory polega na tym, że komórki mięśnia sercowego stopniowo zastępowane są przez tkankę tłuszczową i włóknistą, co grozi migotaniem komór, czyli zagrażającą życiu arytmia. Z kolei kardiomiopatia przerostowa powoduje przerost lewej komory serca, skutkiem tego może być niewydolność krążenia, udar mózgu i nagły zgon sercowy. Stąd przeciwwskazania do nadmiernego wysiłku u osób z tymi schorzeniami.

Dr hab. Jędrzejczyk-Patej, która pracuje w Śląskim Centrum Chorób Serca w Zabrze uważa, że z rozwagą powinny uprawiać sport osoby z migotaniem przedsionków. „W przypadku migotania przedsionków, jeśli nie mamy odpowiedniej kontroli nad tętnem, to sport należy traktować bardzo ostrożnie i z intensywniejszą aktywnością poczekać do momentu, kiedy tętno będzie dobrze ustabilizowane” - wyjaśnia.

Osoby z wszczepionym rozrusznikiem nie muszą się obawiać, że dojdzie do wyładowania aparatu podczas uprawiania sportu, kiedy częstość akcji serca rośnie. „W przypadku kardiowertera-defibrylatora (ICD) ryzyko niepotrzebnego wyładowania podczas intensywnych treningów teoretycznie istnieje, jednak mamy dziś szczegółową wiedzę, jak optymalnie programować ICD, by pacjent nie doświadczył nieadekwatnych wyładowań” - uspokaja specjalistka.

Zapewnia ona, że nieadekwatne interwencje urządzenia nie są spowodowane groźną arytmia komorową, tylko szybkim rytmem serca, czyli tak zwaną tachykardią zatokową podczas wysiłku fizycznego. „Kardiologiczne urządzenia wszczepialne są coraz doskonalsze. Mają różne algorytmy pozwalające stwierdzić, czy jest to arytmia zagrażająca życiu, czy też zwykła tachykardia zatokowa spowodowana wysiłkiem fizycznym” - wyjaśnia dr hab. Jędrzejczyk-Patej.

Przed treningami zawsze jednak - doradza specjalistka - warto zapytać swojego lekarza prowadzącego, od jakiego tętna urządzenie zacznie rozpoznawać arytmie, a od jakiego tętna będzie reagować. Wtedy - dodaje - nowoczesne pulsometry mogą pomóc, ponieważ jeśli pacjent zobaczy, że ma niebezpiecznie wysokie tętno, które wszczepione urządzenie może już rozpoznać, jako nieprawidłowość, jest w stanie przerwać albo zwolnić tempo treningu.

„Czasem zalecamy naszym pacjentom wykonanie testów wysiłkowych, by zobaczyć, jakie maksymalne wartości tętna pacjent może uzyskać podczas intensywnego wysiłku fizycznego. Takie badania pomagają w zaprogramowaniu danego urządzenia wszczepialnego” - tłumaczy specjalistka.

Doradza ona wszystkim pacjentom z urządzeniami wszczepialnymi, by nie bali się wysiłku fizycznego, natomiast przed treningami powinni oni zasięgnąć opinii swoich lekarzy prowadzących. „Jeden pacjent ma wszczepione urządzenie ze względu na niewydolność serca, inny na przykład ze względu na kardiomiopatię, zatem reakcje na wysiłek u pacjentów mogą być różne, a więc i zalecenia co do sportu należy traktować bardzo indywidualnie” - dodaje.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29092.html>



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

Informacje dnia: [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

Partnerzy