

[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](#) [Szkolenia](#) [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](#)

Osoby z przeszczepionym sercem mogą ćwiczyć

Osoby z przeszczepionym sercem, których stan jest stabilny, mogą bezpiecznie wykonywać intensywny trening tzw. interwałowy - wykazało badanie, które publikuje pismo „American Journal of Transplantation”.

Wynika z niego, że ćwiczenia o dużej intensywności mogą pomóc tej grupie pacjentów uzyskać lepszą kondycję fizyczną oraz lepszą kontrolę ciśnienia krwi, w porównaniu z ćwiczeniami o umiarkowanym natężeniu.

Autorzy pracy przypominają, że coraz więcej badań potwierdza, iż bardzo intensywne ćwiczenia interwałowe - tj. naprzemiennie wykonywanie jakiegoś ćwiczenia przy maksymalnym wysiłku, a następnie tego samego ćwiczenia przy wysiłku umiarkowanym - są bezpieczne dla pacjentów z różnymi schorzeniami serca i skuteczniej poprawiają ich wytrzymałość fizyczną niż ćwiczenia o umiarkowanym natężeniu.



Naukowcy pod kierunkiem dr Christiana Dalla z Uniwersytetu Kopenhaskiego w Danii sprawdzali, czy osoby po przeszczepie serca mogą odnieść podobne korzyści z bardzo intensywnego treningu interwałowego trwającego 12 tygodni, czy też powinni raczej uprawiać ćwiczenia umiarkowanie intensywne, które są im aktualnie zalecane. W badaniu udział wzięło 16 pacjentów, którzy ponad rok wcześniej otrzymali nowe serce, a ich stan zdrowia był stabilny.

Okazało się, że trening interwałowy jest bezpieczny dla pacjentów z przeszczepionym sercem, a w dodatku pozwala lepiej kontrolować ciśnienie krwi i poprawić kondycję fizyczną niż ćwiczenia umiarkowane.

Tak zwany pułap tlenowy (określany też, jako maksymalny pobór tlenu, w skrócie VO_{2max}) wzrósł o 17 proc. u osób, które trenowały intensywnie, podczas gdy w grupie wykonującej ćwiczenia umiarkowane wzrósł o 10 proc. Jest to jeden z podstawowych wskaźników wydolności fizycznej. Skurczowe ciśnienie krwi (wyższa wartość) obniżyło się znacznie u osób z grupy biorącej udział w intensywnym treningu, natomiast u pacjentów, których trening miał umiarkowane natężenie nie uległo zmianie. Maksymalna akcja serca (maksymalne tętno) zwiększyło się tylko w grupie ćwiczącej intensywnie, ale jeden i drugi rodzaj ćwiczeń poprawiły proces normalizacji tętna po wysiłku fizycznym. Szybsza normalizacja akcji serca świadczy o większej wydolności mięśnia sercowego.

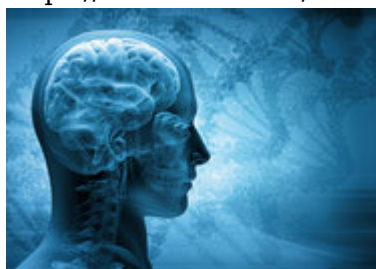
Według dr. Dalla obecnie ludzie, którzy otrzymali nowe serce funkcjonują lepiej niż w przeszłości pod względem fizycznym, mają też dłuższe i lepszej jakości życie. Jednak większość z nich wciąż doświadcza wielu ograniczeń w porównaniu z ogólną populacją. Jest to związane z ubocznym

działaniem leków mających przeciwdziałać odrzuceniu przeszczepu oraz z tym, że po przeszczepie upośledzona jest regulacja akcji serca, wyjaśnił badacz.

„Problemy z regulacją akcji serca były uważane za przeszkodę w podejmowaniu bardziej wymagającego treningu o dużej intensywności. Najnowsze badanie dowodzi natomiast, że pacjenci po przeszczepie serca, których stan jest stabilny odnoszą większą korzyść z tego typu ćwiczeń niż z treningu umiarkowanego, który rekomendowano dotychczas” – skomentował dr Dall. Zaznaczył zarazem, że ten rodzaj ćwiczeń jest bezpieczny i dobrze oceniany przez samych pacjentów.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22051.html>



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.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [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](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [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](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [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](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy