

Kalp Hastası Biri Spor Yapabilir mi, Hangi Egzersizler Güvenlidir?

Geçmişte kalp hastalığı olan kişilere uzun süre dinlenmeleri önerilirken, günümüzde bilimsel araştırmalar bunun her zaman doğru olmadığını göstermektedir. Aksine, doktorun önerdiği şekilde düzenli egzersiz yapmak, birçok kalp hastasında tedavinin önemli bir parçasıdır. Bugün biliyoruz ki uygun egzersiz;



- Kalbin daha verimli çalışmasına yardımcı olur.
- Kan basıncını düşürebilir.
- Kolesterol düzeylerini iyileştirebilir.
- Kan şekerinin kontrolüne katkı sağlayabilir.
- Kilo vermeyi kolaylaştırabilir.
- Kalp krizi ve hastaneye yatış riskini azaltabilir.
- Yaşam kalitesini artırabilir.

Ancak her kalp hastasının yapabileceği egzersiz aynı değildir. Egzersiz programı, kişinin kalp hastalığının türüne, şiddetine ve genel sağlık durumuna göre planlanmalıdır.

Kalp Hastaları Spor Yapabilir mi?

Evet.

Çoğu kalp hastası, doktorunun önerileri doğrultusunda güvenli şekilde egzersiz yapabilir.

Düzenli fiziksel aktivite;

- Koroner arter hastalığı
- Kalp yetersizliği
- Hipertansiyon
- Kalp kapağı hastalıklarının bazı evreleri
- Kalp krizi sonrası dönem
- Stent veya bypass ameliyatı sonrası

gibi birçok durumda tedavinin önemli bir parçasıdır.

Egzersiz Kalbe Nasıl Fayda Sağlar?

Düzenli egzersiz;

- Kalbin pompalama kapasitesini artırabilir.
- Dinlenme kalp hızını düşürebilir.
- Kan damarlarının daha sağlıklı çalışmasını sağlayabilir.

- Damar sertliğinin ilerlemesini yavaşlatabilir.
- İnsülin direncini azaltabilir.
- İltihabi süreçleri azaltabilir.
- Ruh sağlığını olumlu etkileyebilir.

Bütün bunlar kalp-damar hastalığı riskinin azalmasına katkı sağlar.

En Güvenli Egzersizler Hangileridir?

Kalp hastalarının büyük bölümü için **orta şiddette aerobik egzersizler** en güvenli ve en çok önerilen aktivitelerdir.

Örnekler:

- Tempolu yürüyüş
- Düz zeminde bisiklet sürme
- Yüzme (doktor uygun görüyorsa)
- Hafif tempolu koşu (uygun hastalarda)
- Eliptik bisiklet
- Düşük etkili aerobik egzersizler
- Dans
- Hafif doğa yürüyüşleri

Bu egzersizler kalbin dayanıklılığını artırırken eklemlere de daha az yük bindirir.

En Güvenli Egzersiz Seçenekleri

Kalp hastalarının büyük bölümü için eklemlere az yük bindiren, sürekli ve kontrollü orta şiddette aerobik egzersizler önerilmektedir.

 Tempolu Yürüyüş (En çok önerilen)	 Düz Zeminde Bisiklet	 Yüzme (Doktor onayı ile)
 Eliptik Bisiklet	 Hafif Doğa Yürüyüşleri	 Düşük Etkili Dans ve Aerobik

Haftada Ne Kadar Egzersiz Yapılmalıdır?

Uluslararası kılavuzlara göre çoğu erişkin için öneri:

- Haftada en az **150 dakika orta şiddette** aerobik egzersiz veya

- Haftada **75 dakika yüksek şiddette** egzersizdir.

Kalp hastalarında ise egzersizin süresi ve yoğunluğu kişiye göre ayarlanmalıdır.

Yeni başlayan kişiler için:

- Günde 10–15 dakika ile başlanabilir.
- Zaman içinde süre yavaş yavaş artırılabilir.

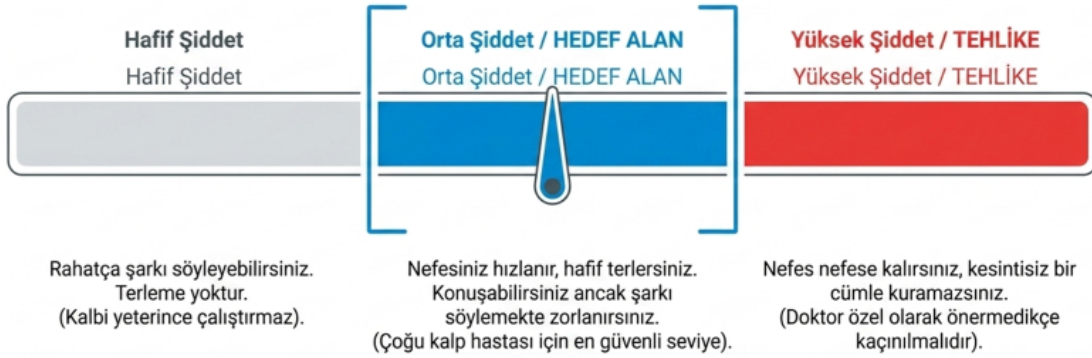
Orta Şiddette Egzersiz Ne Demektir?

Egzersiz sırasında;

- Nefesiniz hızlanır.
- Hafif terlersiniz.
- Konuşabilirsiniz ancak şarkı söylemekte zorlanırsınız.

Bu düzey, çoğu kalp hastası için uygun kabul edilir.

İdeal Şiddeti Bulmak: Konuşma Testi



Ağırlık (Direnç) Egzersizi Yapılabilir mi?

Evet.

Uygun hastalarda hafif veya orta şiddette direnç egzersizleri de önerilebilir.

Örneğin:

- Hafif dambıllar
- Direnç bantları
- Vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler

Ancak çok ağır ağırlık kaldırmak veya nefesi tutarak yapılan kuvvet egzersizleri bazı kalp hastaları için sakıncalı olabilir.

Direnç Egzersizleri ve Ağırlık Kaldırma

Ağırlık çalışmaları, doktor onayı ve doğru teknikle tedavinin bir parçası olabilir.

✓ Yapılabilir

- ✓ Hafif dambıllar kullanmak.
- ✓ Direnç bantları (pilates bantları) ile çalışmak.
- ✓ Kendi vücut ağırlığınızı (hafif seviyede) kullanmak.
- ✓ Hareketleri kontrollü ve ritmik yapmak.

✗ Kesinlikle Kaçınılmalı

- ✗ Çok ağır yükler kaldırmak.
- ✗ Güç harcarken (ağırlığı kaldırırken) nefesi tutmak. (Kalbe ani basınç yükler).
- ✗ Aşırı zorlanmaya sebep olan kuvvet hareketleri.

Kalp Krizi Geçiren Biri Ne Zaman Egzersize Başlayabilir?

Kalp krizi geçiren kişilerde egzersize başlama zamanı;

- Kalbin hasar derecesine,
- Tedavi şekline,
- Hastanın genel durumuna

göre değişir.

Çoğu hastada, doktor değerlendirmesinden sonra kardiyak rehabilitasyon programı kapsamında kontrollü egzersiz önerilir.

Stent veya Bypass Sonrası Spor Yapılabilir mi?

Evet.

Başarılı bir tedavi sonrasında birçok kişi yeniden aktif yaşamına dönebilir.

Ancak;

- Egzersizin zamanı,
- Süresi,
- Yoğunluğu

doktor tarafından belirlenmelidir.

Kardiyak rehabilitasyon programları bu dönemde büyük fayda sağlar.

Kalp Yetersizliği Olan Hastalar Egzersiz Yapabilir mi?

Eskiden bunun zararlı olduğu düşünülüyordu.

Bugün ise uygun seçilmiş kalp yetersizliği hastalarında düzenli egzersizin;

- Nefes darlığını azalttığı,
- Egzersiz kapasitesini artırdığı,
- Hastaneye yatışları azalttığı,
- Yaşam kalitesini iyileştirdiği

gösterilmiştir.

Hangi Durumlarda Egzersiz Yapılmamalıdır?

Aşağıdaki durumlarda egzersiz ertelenmeli ve doktora başvurulmalıdır:

- İstirahatte göğüs ağrısı
- Kontrolsüz yüksek tansiyon
- Şiddetli nefes darlığı
- Ateşli hastalık
- Yeni gelişen ritim bozukluğu
- Bayılma
- İleri derecede kalp yetersizliği belirtileri

Çevresel Güvenlik Bariyerleri

Egzersiz Öncesi Kontrol Listesi



Hava Durumu

Aşırı sıcak veya çok soğuk havalarda dışarıda egzersiz kalbin iş yükünü artırır. Uç sıcaklıklarda kapalı, ısıyı ayarlanmış mekanları tercih edin.



Hidrasyon

Susuz kalmayın. Hava koşullarına ve terlemeye bağlı olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında yeterli su tüketin.



Ekipman

Vücut ısını dengeleyen, nefes alabilen rahat kıyafetler ve aktiviteye uygun, tabanı destekleyici spor ayakkabıları seçin.

Egzersiz Sırasında Hangi Belirtiler Olursa Durmalısınız?

Egzersiz sırasında şu belirtiler gelişirse aktivite hemen sonlandırılmalıdır:

- Göğüs ağrısı veya baskı hissi
- Şiddetli nefes darlığı
- Baş dönmesi
- Bayılacak gibi olma
- Soğuk terleme
- Çarpıntının aniden başlaması
- Şiddetli halsizlik

Bu belirtiler devam ederse acil tıbbi değerlendirme gerekir.

Egzersize Başlamaya Engel Durumlar (Kırmızı Işık)

Aşağıdaki belirtilerden herhangi biri varsa egzersizi erteleyin ve mutlaka doktorunuza başvurun:

	• İstirahatte Göğüs Ağrısı: Dinlenirken bile hissedilen baskı veya ağrı.
	• KontROLSÜZ Tansiyon: Normal seyreden kan basıncında ani ve kalıcı yükselme.
	• Ateşli Hastalık: Vücut ısısının yükseldiği enfeksiyon durumları.
	• İleri Derecede Nefes Darlığı: Günlük işleri yaparken bile zorlanma.
	• Bayılma veya Ritim Bozukluğu: Yeni gelişen çarpıntı veya bilinç kaybı.

Egzersiz Yaparken Nelere Dikkat Etmelisiniz?

- Egzersize ısınma hareketleriyle başlayın.
- Egzersizi ani şekilde sonlandırmayın; soğuma hareketleri yapın.
- Çok sıcak veya çok soğuk havalarda dikkatli olun.
- Susuz kalmayın.
- Rahat kıyafet ve uygun spor ayakkabısı kullanın.
- Doktorunuzun önerdiği ilaçları düzenli alın.
- Egzersiz yoğunluğunu yavaş yavaş artırın.

Kalp hastasıysam yürüyüş yapabilir miyim?

Evet. Tempolu yürüyüş, çoğu kalp hastası için en güvenli ve en faydalı egzersizlerden biridir. Ancak süresi ve temposu doktor önerisine göre belirlenmelidir.

Nabzımı çok yükseltmem zararlı mı?

Bazı kalp hastalarında hedef nabız aralıkları belirlenebilir. Bu nedenle özellikle kalp hastalığı olan kişiler, egzersiz yoğunluğunu doktorunun önerilerine göre ayarlamalıdır.

Kalp hastaları ağırlık kaldırabilir mi?

Hafif ve kontrollü direnç egzersizleri birçok hasta için uygundur. Ancak ağır ağırlık kaldırmak her hasta için güvenli olmayabilir.

Egzersiz ilaçların yerini alır mı?

Hayır. Egzersiz tedavinin önemli bir parçasıdır ancak doktorunuzun önerdiği ilaçların yerine geçmez.

Sonuç:

Kalp hastalığı olan kişilerin büyük çoğunluğu, uygun şekilde planlanmış düzenli egzersizden önemli fayda görmektedir. Tempolu yürüyüş, bisiklet, yüzme ve hafif direnç egzersizleri gibi orta şiddette fiziksel aktiviteler; kalp sağlığını destekleyebilir, yaşam kalitesini artırabilir ve kalp krizi ile hastaneye yatış riskini azaltabilir. Ancak egzersiz programı kişiye özel olmalı; hastalığın türü, tedavi şekli ve genel sağlık durumu dikkate alınarak planlanmalıdır. Özellikle kalp krizi, stent, bypass veya kalp yetersizliği sonrasında kardiyak rehabilitasyon programları, güvenli egzersiz alışkanlığı kazanmanın en etkili yollarından biridir.

Altın Kurallar

Isınma & Soğuma

Egzersize her zaman yavaş tempoda ısınarak başlayın. Bırakırken asla aniden durmayın, tempoyu kademeli düşürerek soğuma hareketleri yapın.

İlaç Disiplini

Egzersiz, ilaçların yerini tutmaz. Doktorunuzun reçete ettiği ilaçları aksatmadan, egzersizle birlikte yürütün.

Vücudu Dinlemek

Başkasının temposuna ayak uydurmaya çalışmayın. Konuşma testini uygulayın ve tehlike sinyallerinde asla ısrarcı olmayın.

Uzman Rehberliği

Her kalp hastasının profili benzersizdir. Programınıza doktorunuzla onaylamadan kesinlikle başlamayın veya şiddetini artırmayın.

Kaynaklar:

- Pelliccia A, et al. ESC Scientific Document Group. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. Eur Heart J. 2021 Jan 1;42(1):17-96.
- Anderson L, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease. Cochrane Database Syst Rev. 2016 Jan 5;2016(1):CD001800.
- Garber CE, et al. American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011 Jul;43(7):1334-59.
- Virani SS, et al.
- 2023 AHA/ACC/ACCP/ASPC/NLA/PCNA Guideline for the Management of Patients With Chronic Coronary Disease: A Report of the American Heart Association/American College of Cardiology Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. Circulation. 2023 Aug 29;148(9):e9-e119.
- Piepoli MF, Davos C, Francis DP, Coats AJ; ExTraMATCH Collaborative. Exercise training meta-analysis of trials in patients with chronic heart failure (ExTraMATCH). BMJ. 2004 Jan 24;328(7433):189.