

# Kronik Kalp Yetersizliği Hastalarında Egzersiz Reçetesi için Pratik Öneriler

Dr. Hasan Güngör

## Kronik Kalp Yetersizliği Hastalarında Egzersiz Reçetesi için Pratik Öneriler

Hazırlayan: Dr. Hasan Güngör

Kronik kalp yetersizliği (KY), mortalite, morbidite ve sağlık bakım maliyetlerini artıran en önemli hastalıklardan biridir. KY'nin en önemli ayırt edici özelliği egzersiz intoleransıdır. Düzenli egzersiz eklemsiz olarak KY hastaları için Sınıf 1 endikasyonla önerilmektedir. Optimal egzersiz reçetesinin egzersiz kapasitesini, yaşam kalitesini artırdığı, hastaneye yatışları ve mortaliteyi ise azalttığı bilinmektedir. Bu derleme, KY hastalarında aerobik antrenman, direnç antrenmanı ve solunum kasları antrenmanına ilişkin gereklilikleri ve güncel önerileri gözden geçirmektedir.

### Egzersiz Programına Başlama

Egzersiz programına başlamadan önce hastanın tıbbi geçmişini ve şikayetlerini sorgulamak, kullandığı ilaçları gözden geçirmek, egzersiz kontrendikasyonlarını değerlendirmek, tıbbi tedavisini optimize etmek, tedaviye uyumu teşvik etmek ve gerekli önlemleri almak önemlidir. Egzersizin kesin ve rölatif kontrendikasyonlarını bilmek özellikle kesin kontrendikasyonu olan hastaların tekrar gözden geçirilerek öncelikle stabil hale getirilmesi açısından önemlidir.

### Egzersiz Reçetesinin Düzenlenmesi

Güvenli egzersize başlamadan önce altın standart test semptom sınırlı kardiyopulmoner egzersiz testidir. Bu test özellikle KY olgusunun kardiyopulmoner fitliği hakkında bize önemli bilgiler sunar. KY hastalarında egzersiz reçetesi aerobik antrenman, direnç antrenmanı ve solunum kasları antrenmanı olmak üzere kombine şekilde verilmelidir.

### Sonuç

KY hastalarında tek egzersiz tipi herkese uyar yaklaşımı doğru değildir. Kişi öncelikle bütün olarak değerlendirilmeli, semptomları ve ilaçları sorgulanmalı, kontrendikasyonları belirlenmeli ve öncelikle ilaç tedavisi optimize edilmelidir. Olguların egzersiz reçetesi aerobik antrenman, direnç antrenmanı ve solunum kasları antrenmanı olmak üzere kombine şekilde verilmelidir. Kalp içi cihazı olan hastalar, sarkopenisi, kaşeksisi olan hastalar ve egzersizle anjinası olan veya kötüleşen hastalarda dikkatli olunmalıdır.

### Kaynak

Taylor JL, Myers J, Bonikowske AR. Practical guidelines for exercise prescription in patients with chronic heart failure. Heart Fail Rev. 2023 Nov;28(6):1285-1296. doi: 10.1007/s10741-023-10310-9. Epub 2023 Apr 18. PMID: 37071253.