

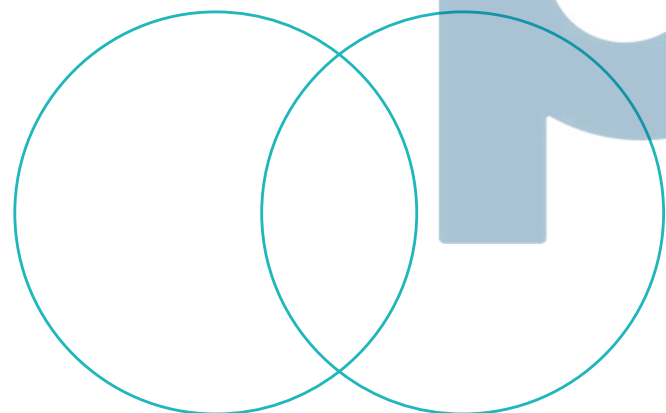


Medical Fitness

Lucio Serreqi

Çfarë është Medical Fitness?

Medical Fitness është një metodë multidisciplinare që integron shërbimet e fitnessit, parandalimit dhe kujdesit shëndetësor për të përmirësuar shëndetin dhe mirëqenien e përgjithshme të një individi. Ai fokusohet në parandalimin dhe trajtimin e sëmundjeve kronike nëpërmjet aktivitetit fizik."



Pse është i rëndësishëm Medical Fitness?

Medical Fitness Ndhmon në menaxhimin e sëmundjeve kronike, rrit jetëgjatësinë, përmirëson cilësinë e jetës dhe zvogëlon kostot e kujdesit shëndetësor."



Roli themelor i Medical Fitness në menaxhimin e sëmundjeve kronike



1. **Parandalimi i sëmundjeve kronike:** Ushtrimi i rregullt zvogëlon rrezikun e zhvillimit të sëmundjeve të ndryshme kronike.
2. **Menaxhimi i simptomave:** Medical Fitness ndihmon në menaxhimin e simptomave të sëmundjeve kronike, duke përmirësuar cilësinë e jetës.
3. **Përmirësimi i funksionit fizik dhe mendor:** Aktiviteti fizik përmirëson shëndetin fizik dhe mendor, duke reduktuar simptomat e depresionit dhe ankthit.
4. **Integrimi me terapitë e tjera:** Fitnessi mjekësor kombinohet në mënyrë efektive me terapitë e tjera, duke ofruar një qasje holistike për menaxhimin e sëmundjeve kronike.
5. **Personalizimi:** Programet e fitnessit mjekësor përshtaten me nevojat individuale, duke marrë parasysh kushtet mjekësore specifike dhe qëllimet shëndetësore.



INAKTIVITET I FIZIK

- Sipas OBSH- së, pasiviteti fizik është një faktor i pavarur i rrezikut në rritje të vdekshmërisë.
- Në Evropë shkakton 1 milion vdekje (10% e totalit).
- Sipas Kolegjit Amerikan të Mjekësisë Sportive është i lidhur me sëmundje të shumta kronike jo të transmetueshme (goditje, hipertension, diabet, dhjamosje, sëmundje koronare të zemrës, osteoartrit, osteoporozë, depresion, kancer të zorrëve, kancer të gjirit).

Efektet e dobishme shëndetësore që lidhen me aktivitetin e rregullt fizik sipas Kolegjit Amerikan të Mjekësisë Sportive

Children and adolescents (ages 6 to 17)	
Strong evidence*	• Improved cardiorespiratory and muscular fitness • Improved bone health • Improved cardiovascular and metabolic health biomarkers • Favorable body composition
Moderate evidence*	• Reduced symptoms of depression
Adults and older adults (ages 18 and older)	
Strong evidence*	• Lower risk of early death • Lower risk of coronary heart disease • Lower risk of stroke • Lower risk of high blood pressure • Lower risk of adverse blood lipid profile • Lower risk of type 2 diabetes • Lower risk of metabolic syndrome • Lower risk of colon cancer • Lower risk of breast cancer • Prevention of weight gain • Weight loss, particularly when combined with reduced calorie intake • Improved cardiorespiratory and muscular fitness • Prevention of falls • Reduced depression • Better cognitive functioning (for older adults)
Moderate to strong evidence*	• Better functional health (for older adults) • Reduced abdominal obesity
Moderate evidence*	• Lower risk of hip fracture • Lower risk of lung cancer • Lower risk of endometrial cancer • Weight maintenance after weight loss • Increased bone density • Improved sleep quality



Mbizotërimi i mbipeshes dhe sfidat në rritje

- 1.Mbipesha është një sëmundje komplekse multifaktoriale e përcaktuar nga një tepricë e adipozitetit.
- 2.Ajo rrit rrezikun për shumë sëmundje jo të transmetueshme (NCDs).
- 3.Ky është faktori i katërt më i zakonshëm i rrezikut për NCD-të në Europe, pas tensionit të lartë të gjakut, rreziqeve ushqimore dhe duhanit.



Mbizotërimi i mbipeshes dhe sfidat në rritje!

Obeziteti dhe mbipesha prekin pothuajse 60% të të rriturve dhe pothuajse një të tretën e fëmijëve në Evropë
Prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit është rritur tek fëmijët dhe adoleshentët gjatë pandemisë COVID-19.



Hipertensionioni

Gjendje patologjike në të cilën vlerat e tensionit të gjakut janë vazhdimisht mbi normalen (≥ 130 mm Hg systolic, ≥ 80 mm Hg diastolic). Rreth 76 milionë njerëz janë prekur vetëm në Shtetet e Bashkuara.

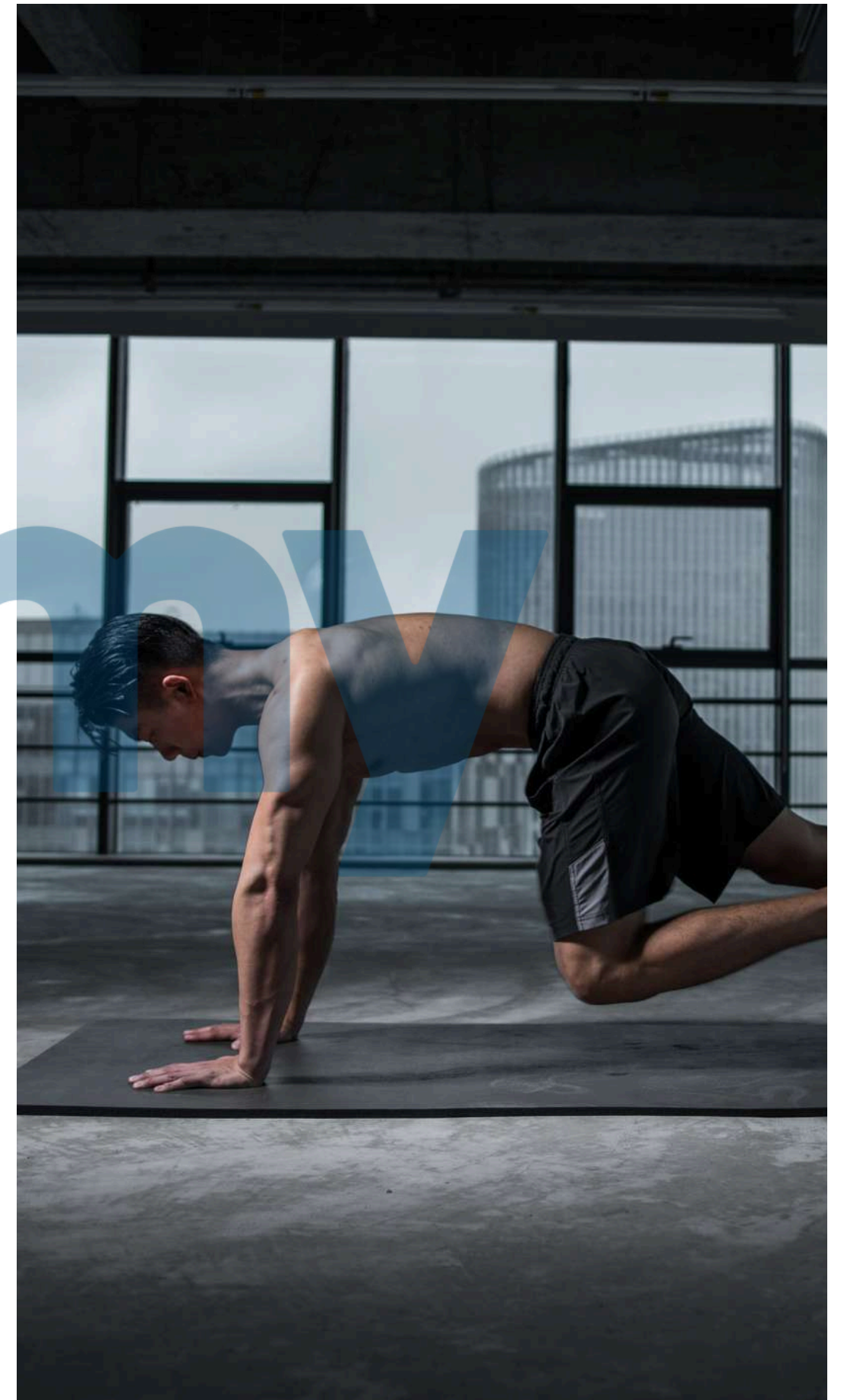
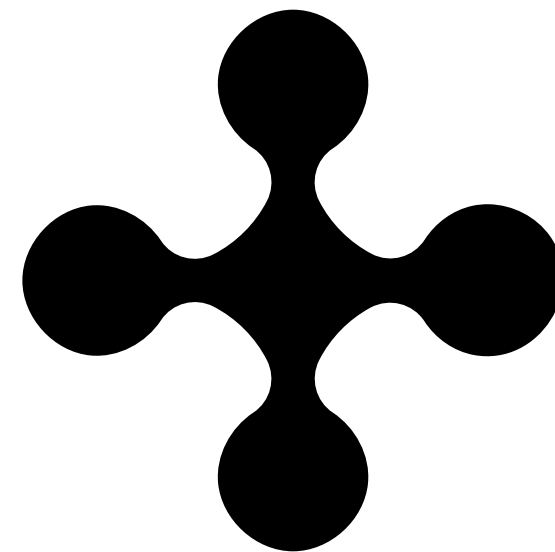
Ajo lidhet me një rrezik në rritje të sëmundjeve kardiovaskulare, goditjeve në tru, sulmit në zemër, sëmundjeve periferike arteriale, sëmundjeve kronike të veshkave. Rreziku i sëmundjeve kardiovaskulare dyfishohet çdo 20 mm Hg për sistolik dhe 10 mm Hg për diastolik.

Në 90% shkaku është i panjohur (hipertension thelbësor).

Ndryshimi i zakoneve të jetesës si pirja e duhanit, konsumimi i alkoolit, konsumimi i kripës, reduktimi i peshës, rritja e nivelit të aktivitetit fizik janë të rekomanduara fuqishëm për menaxhimin e hipertensionit

Roli i Ushtrimeve në Hipertension

Ushtrimet e rregullta janë thelbësore për parandalimin dhe menaxhimin e hipertensionit, të afta të ulin BP sistolik me 5-7 mmHg, duke ulur kështu rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare me 20-30%.



Ndikimi i Ushtrimeve Aerobike dhe Përfitimet e Ushtrimeve të Rezistencë

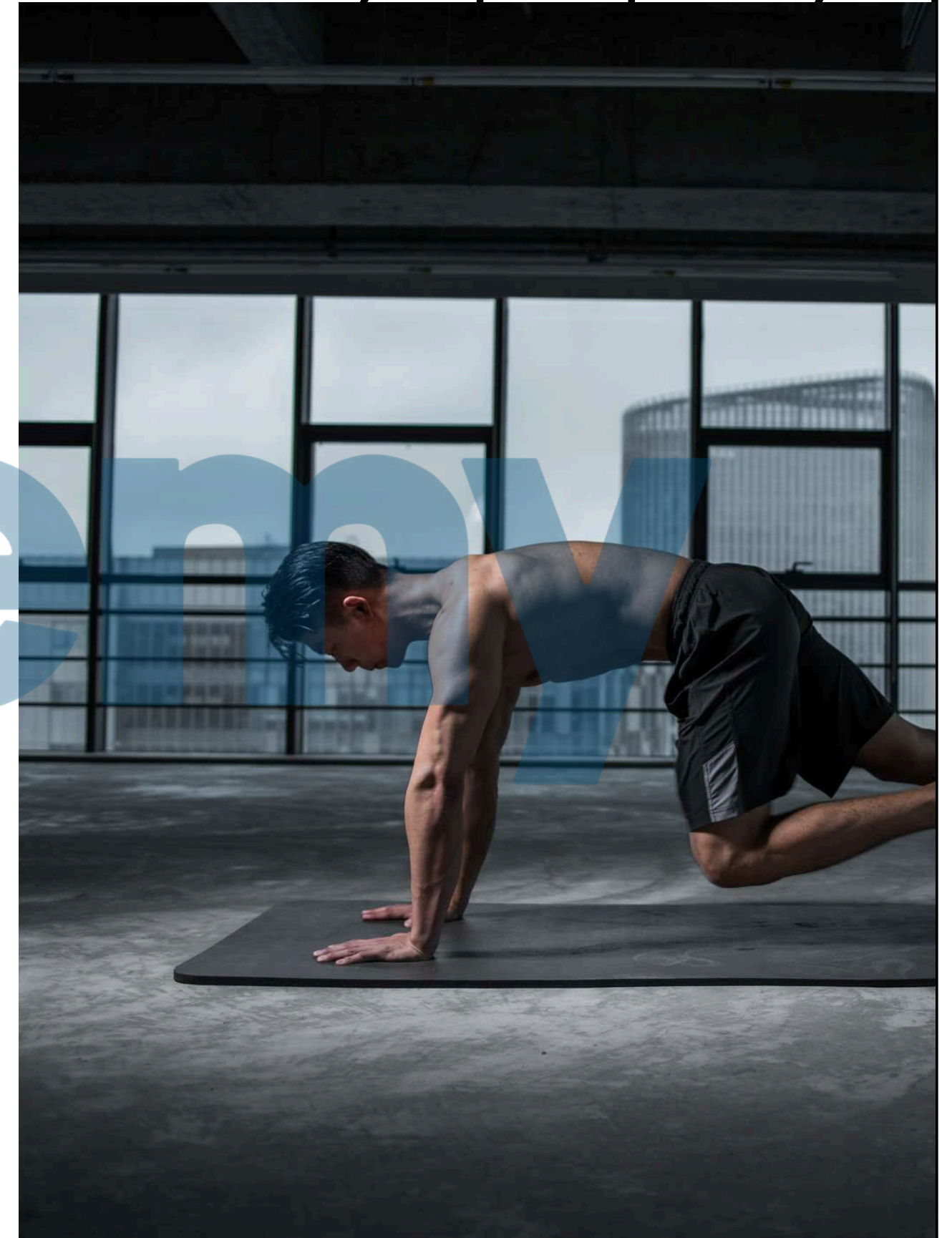
Ushtrimet aerobike, si ecja, çiklizmi, ose noti, çojnë në reduktime të konsiderueshme të BP. Pjesëmarrja e rregullt mund të ulë BP sistolik me 5-7 mmHg.

Trajnimet e rezistencës, përfshirë peshat e lira dhe makinat, gjithashtu mund të ulin BP, me reduktime sistolike prej 2-3 mmHg. Kjo plotëson përfitimet e aktiviteteve aerobike.



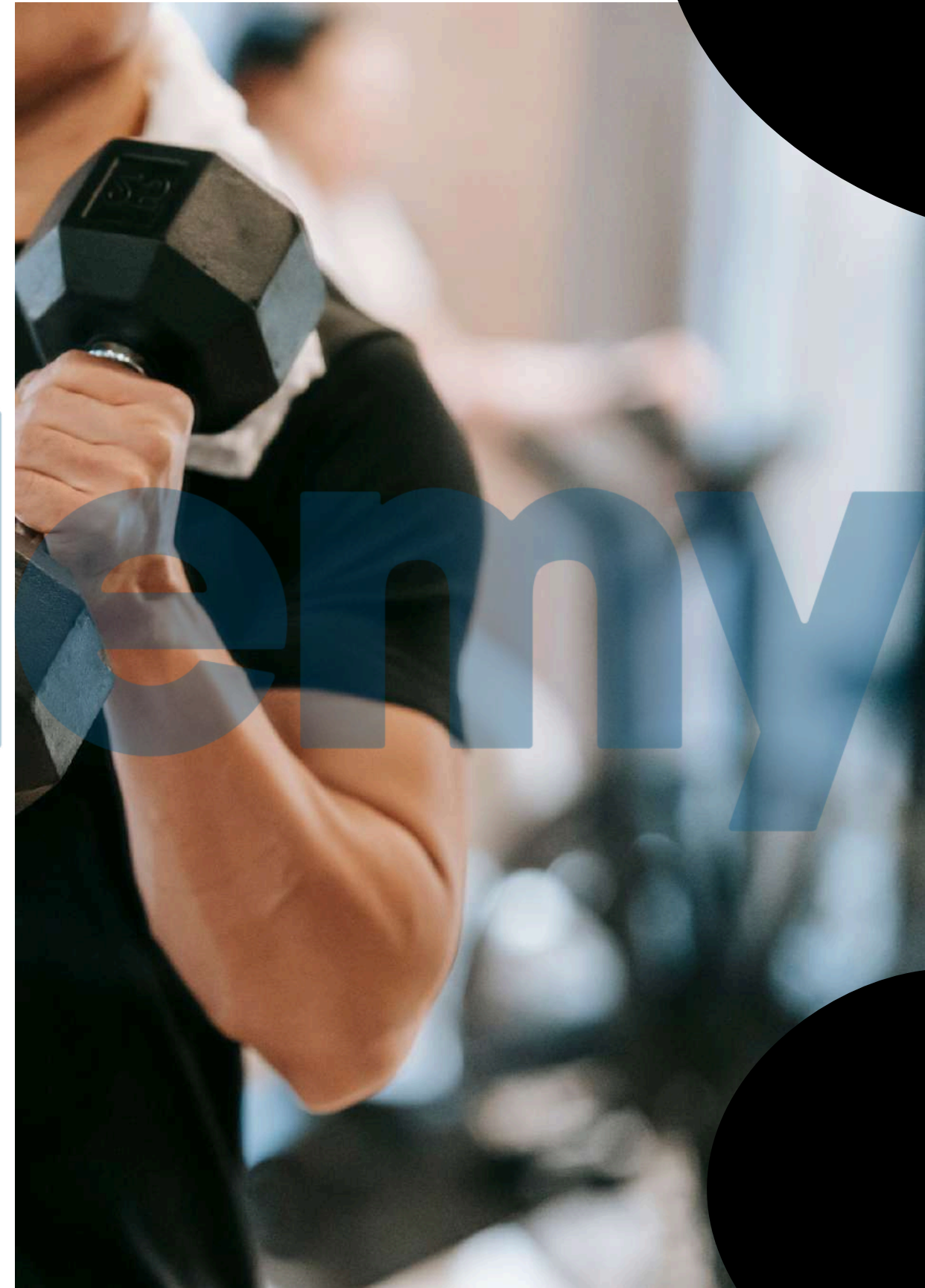
Ushtrime për zhvillimin e forcës dhe hipertensionit

- Në kundërshtim me atë që besohet në të kaluarën, ushtrimet e forces nuk kanë një kundërindikacion absolut në individët me hipertension.
- Ngritja e peshave me ngarkesa maksimale ose nën maksimale rezulton në një përgjigje të theksuar presionit të gjakut mjaft sinjifikuese dhe në personat te cilet nuk vuajne nga presioni i larte i gjakut.



Hipertensioni dhe stervitja

- Frekuenca: aerobik çdo ditë, forcë 2-3 ditë në javë.
- Intensiteti: aerobik $40\% < 60\%$ VO2R përveç stërvitjeve të forcës $60\%-80\%$ 1RM.
- Kohëzgjatja: 30 deri në 60 minuta nëditë me aktivitet aerobik të vazhdueshëm ose interval. Për forcë, të paktën një grup për grupet më të mëdha të muskujve për 8-12 përsëritje për 8-10 ushtrime të ndryshme.





Përmbledhje e Rekomandimeve për Ushtrimet

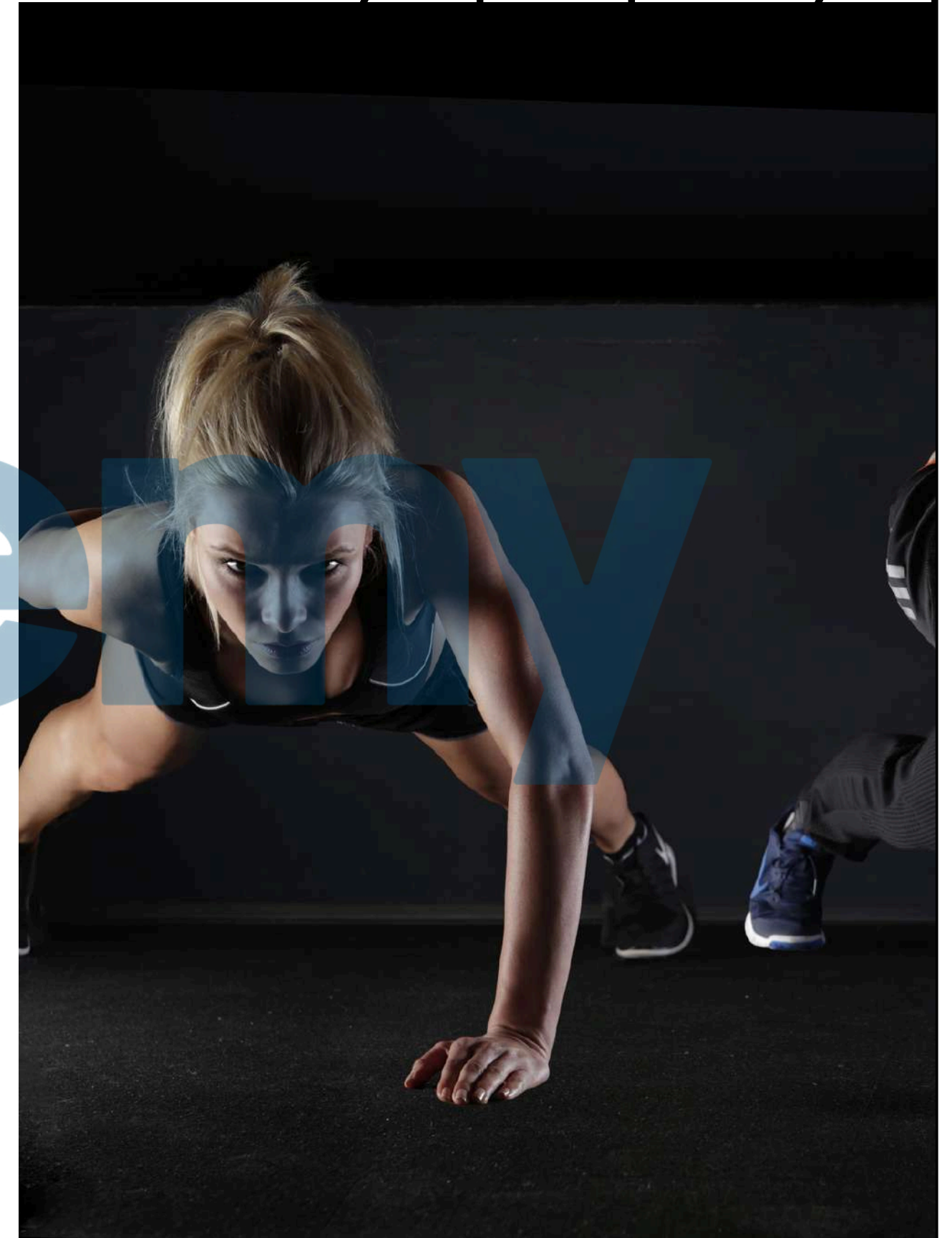
ACSM këshillon individët me hipertension të angazhohen në ushtrime aerobike me intensitet të moderuar 5-7 ditë në javë, të plotësuar me trajnime rezistence 2-3 ditë në javë dhe ushtrime fleksibiliteti 2-3 ditë në javë.

Dita	Lloji i Ushtrimit	Detajet
1	Ushtrime Aerobike	Ecje me shpejtësi të moderuar ose çiklizëm, 30-45 min, 40-<60% VO2R
2	Trajnim i Rezistencës	Ushtrime me peshë të lira ose makinat, 2-3 sete të 8-12 përsëritje për grupin kryesor të muskujve, 60-70% 1RM
3	Ushtrime Aerobike + Fleksibilitet	Not ose vrapim i lehtë, 30-45 min + Stretching, 10-15 min, 40-<60% VO2R
4	Ditë Pushimi ose Aktivitet i Lehtë	-
5	Trajnim i Rezistencës	Ushtrime me peshë të lira ose makinat, 2-3 sete të 8-12 përsëritje për grupin kryesor të muskujve, 60-70% 1RM
6	Ushtrime Aerobike	Ecje me shpejtësi të moderuar ose çiklizëm, 30-45 min, 40-<60% VO2R
7	Fleksibilitet	Stretching i përgjithshëm, 15-20 min

Hipertensioni dhe stervitja

Presioni i gjakut dhe stërvitja

- Një sforco isometrike mund të nxisë një rritje të presionit të gjakut diastolik.
- Ekzekutimi i manovrimit Valsalva (espirim i detyruar me glottis të mbyllur) gjatë ushtrimeve të forcës përfshin rritje të lartë presioni (deri në 480 / 350mmHg).



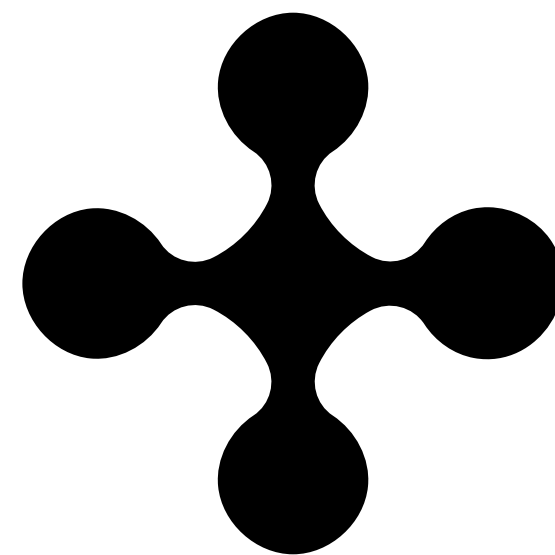
Rregulla për të shmangur komplikimet ose rreziqet kardiovaskulare

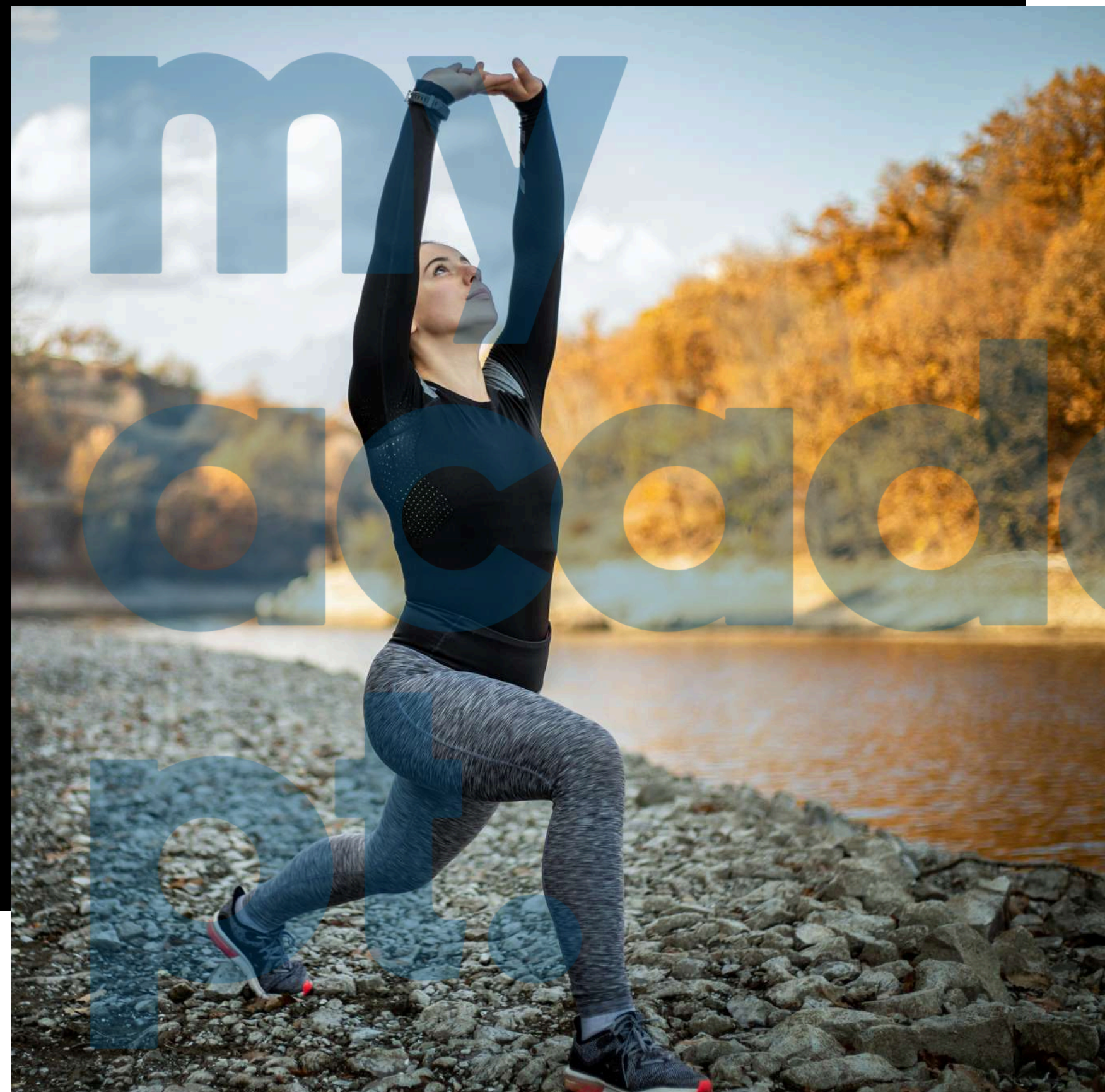
- Matni ipresionin e gjakut para aktivitetit: nëse tensioni sistolik i gjakut është mbi 180 mmHg ose presioni diastolik i gjakut është mbi 110 mmHg, ushtrimet duhet të shtyhen
- Beni ushtrime nxemje siç duhet para aktivitetit dhe gradualisht.
- Mbaninjëintensitet të moderuar të aktivitetit, duke shmangur përpjekjet e tepërta ose të zgjatur.
- Shmangni ushtrimet që kërkojnë bllokim të frymëmarrjes (Valsalva) ose qërrisin presionin e barku.
- Shmangni ushtrimet në mjedise të nxehta ose të lagështa që mund të shkaktojnë dehidratim ose vasodilatacion
- Ndaloni aktivitetin dhe telefononi mjekun tuaj nëse keni simptoma të tilla si dhimbje gjoksi, marrje mendesh, ndjesi te vjellti.



Barnat

- **Barnat antihipertensive** të tilla si beta-blokuesit dhe diuretics mund të ndryshojë aftësinë për të termoregulluar në një mjedis të nxehtë dhe / ose të nxehtë-lagësht dhe mund të maskojnë hypoglyceminë (beta-blockers)
- **Beta-blockers** (dhe në një masë më të vogël disa bllokues të kanaleve të kalciumit si diltiazemi dhe verapamili) mund të zvogëlojnë frekuencën e zemrës dhe kapacitetin funksional nën-maksimal dhe maksimal
- **Meqë disa ilaçe si beta-blokuesit**, bllokuesit e kanalit të kalciumit dhe vasodilatatorët mund të shkaktojnë episode hipotensionale në rast të ndërprerjes së papritur të aktivitetit, rekomandohet zgjatja e periudhës së rigjenerimit deri në fund të ushtrimit





EFEKTET KARDIOPROTEKTIVE TË USHTRIMIT FIZIK

- Përmirëson strukturën e arteries koronare Rrit - Diametrin e lumenit - Përmirëson kapacitetin e vazodilatimit
- Aktiviteti fizik zvogëlon rrezikun e zhvillimit të hipertensionit; ul presionin e gjakut, si systolic dhe diastolik
- Profilin e lipideve të gjakut
 - reduktimi i totalit të kolesterolit, LDL dhe triglicerideve;
- Ulje e rrezikut të sindromës metabolik ose më shumë nga faktorët e rrezikut në vijim = "Sindromi metabolik":
 - Obeziteti i barkut (perimetri i belit > 102 cm për ♂ dhe > 88 cm për ♀)
 - Nivelet e ulëta HDL (<40 mg / dl për ♂ dhe <50 mg / dl për ♀)
- Hipertensioni arterial ($\geq 130 / 85$)
- Nivelet e larta të glukozës në gjak (≥ 110 mg / dl)



Efekti i zvogëlimit të presionit të gjakut të një stervitje të vetme të rezistencës: Një rishikim sistematik dhe meta-analizë e testeve të kontrolluara me randomizim.

Një stervitje e vetme e ushtrimit të rezistencës mund të ketë një efekt uljeje presionit të gjakut që zgjat deri në 24 orë. Rikuperimi në shpine dhe përdorimi i grupeve të muskujve më të mëdhenj rezultuan me reduktime më të mëdha të presionit pas ushtrimeve të rezistencës.

Intensiteti i ushtrimit dhe hipertensioni:

accompany
pt.



- Studimet e reja tregojnë se stërvitja e kryer me intensitet > 70% të VO₂max mund të ketë një rol të rëndësishëm në kontrollin e hipertensionit.
- Si HIIT ashtue dhe stërvitja e rregullt aerobike kanë treguar se reduktojnë Presionin e gjakut të individëve hypertensive, megjithatë, HIIT ka treguar të sjellë përshtatje më të mëdha në variablat fiziopatologjike që kontribuojnë në zhvillimin e hipertensionit.
- Këto efekte, së bashku me angazhimin e reduktuar të kohës së HIIT, kanë implikime të rëndësishme për trajtimin e hipertensionit.

Përmbledhje e Efekteve të Ushtrimit në Uljen e Presionit

Përmbledhje e Efekteve të Ushtrimit në Uljen e Presionit të Gjakut Aktiviteti fizik është konfirmuar të ulë presionin e gjakut tek individët me hipertension. Një analizë e 27 studimeve të kontrolluara me rastësi (RCTs) zbuloi se aktiviteti aerobik me intensitet të mesëm deri në të lartë ul presionin e gjakut mesatarisht me 11/5 mm Hg. Më tej, aktivitetet izometrike treguan një magnitudë të ngjashme uljeje të presionit të gjakut tek pacientët hipertensivë.



Modalitetet e Trajnimit me Ushtrime dhe Presioni i Gjakut

Modalitetet e Trajnimit me Ushtrime dhe Presioni i Gjakut Një meta-analizë e gjerë hulumtoi efektet e modaliteteve të ndryshme të trajnimit me ushtrime mbi presionin e gjakut në pushim. Studimi kategorizoi ushtrimet në trajnim me ushtrime aerobike (AET), trajnim me rezistencë dinamike (RT), trajnim të kombinuar (CT), trajnim me intervale të larta intensiteti (HIIT) dhe trajnim me ushtrime izometrike (IET). U gjet se të gjitha llojet e ushtrimeve, veçanërisht kur kombinohen, kontribuojnë në përmirësime të konsiderueshme në presionin sistolik dhe diastolik të gjakut.

