

A female doctor in a white lab coat is assisting an elderly male patient with a physical therapy exercise. The patient is seated and performing a forward arm extension, while the doctor stands behind him, supporting his arms. The background shows a modern, bright clinic with wooden shelves and a blue exercise ball.

Medical Fitness

Dr Engjellushe Hasani

Pse Medical Fitness për Zemrën

Aktiviteti fizik është pjesë e trajtimit për shumë sëmundje kardiovaskulare.

“Medical Fitness” bashkon mjekun, fizioterapistin dhe trainerin për një kujdes të plotë.

Traineri personal ndihmon në aplikimin të sigurt të ushtrimeve në palester.

 Referencë: Anderson L, et al. (2016). Exercise-Based Cardiac Rehabilitation for Coronary Heart Disease. Cochrane Database Syst Rev.

Llojet Kryesore të Sëmundjeve Kardiovaskulare

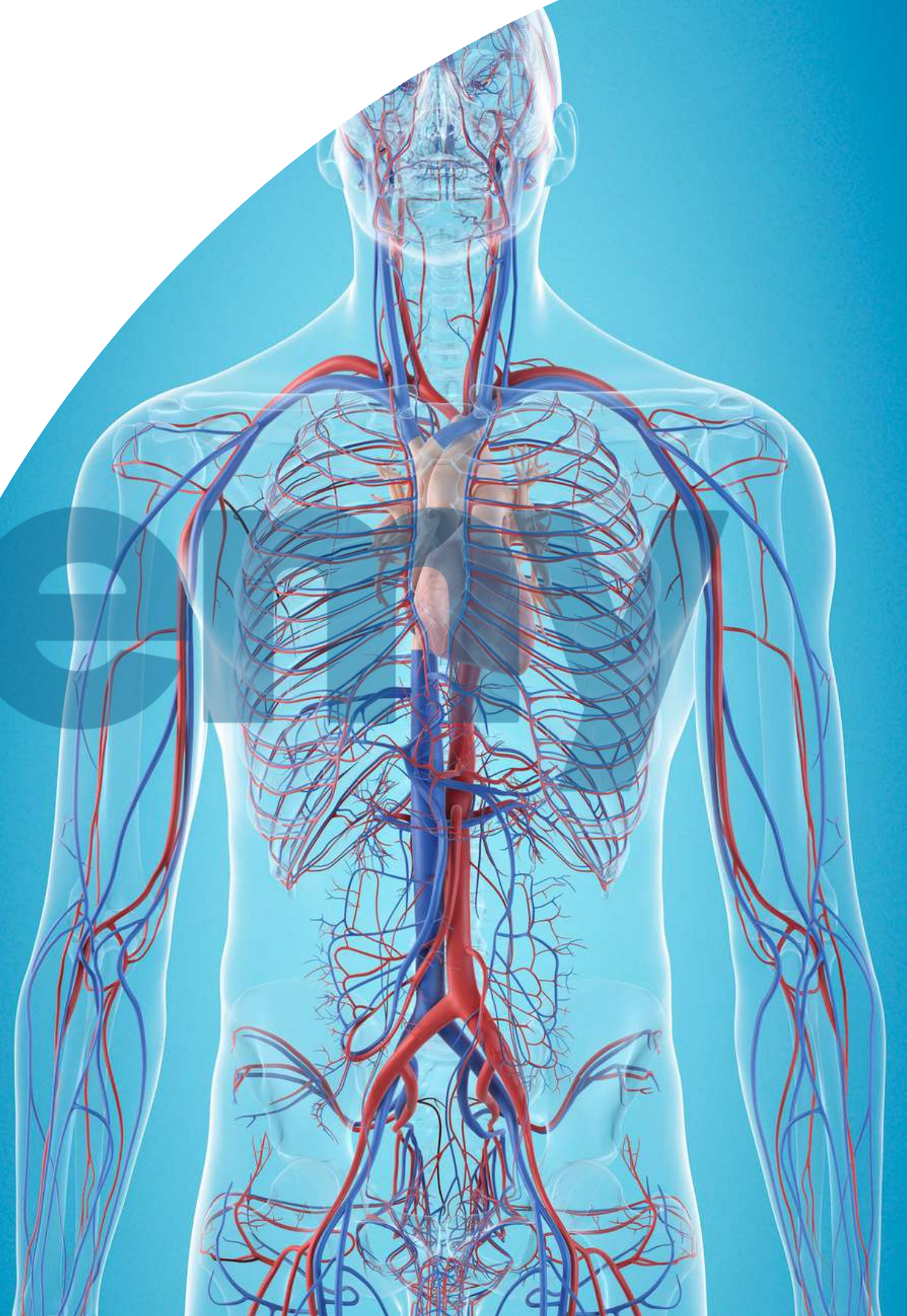
Hipertensioni: presion i lartë i gjakut që dëmton enët e gjakut dhe zemrën.

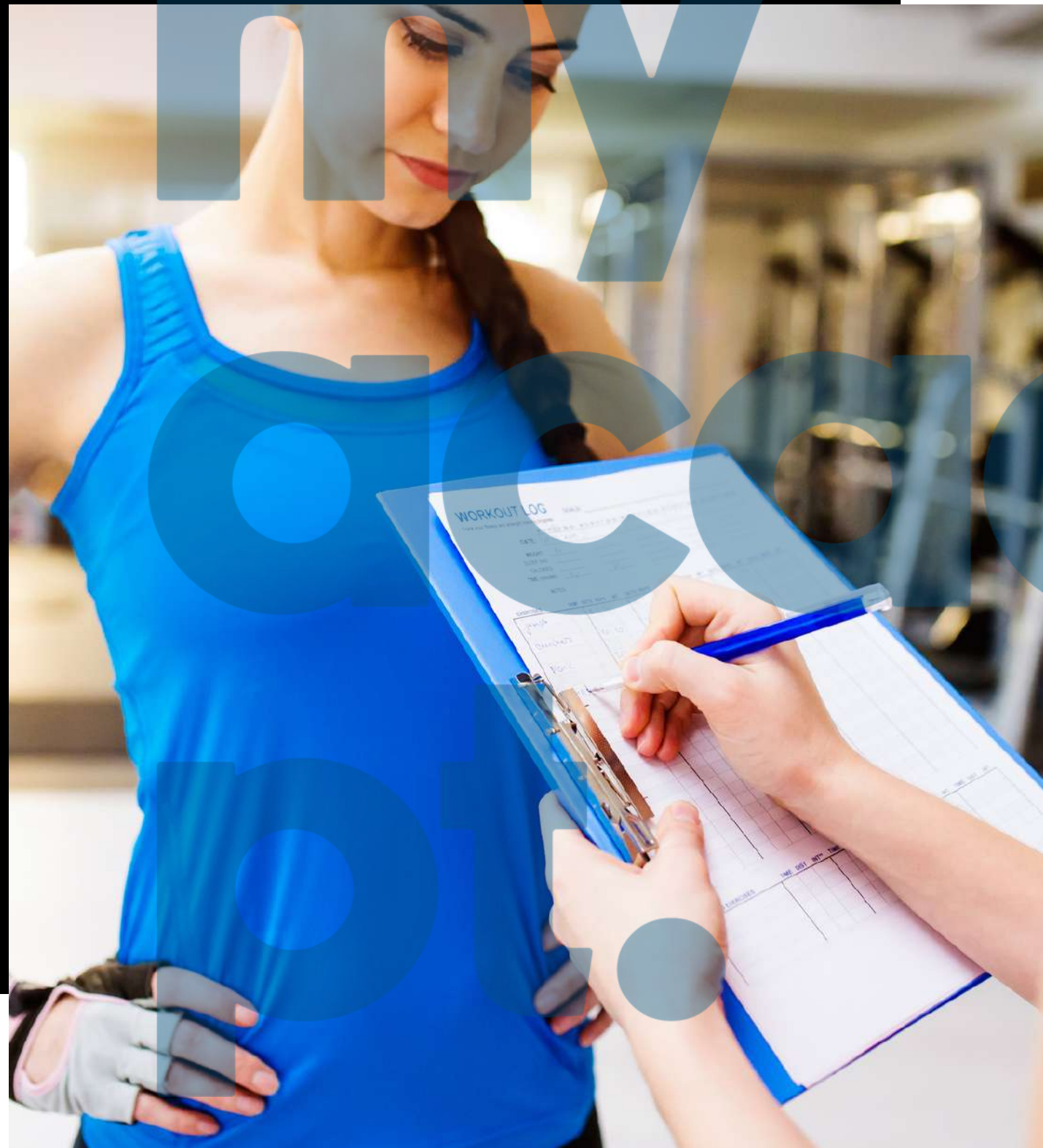
Sëmundja koronare (CAD): ngushtim i arterieve të zemrës → infarkt.

Aritmitë: çrregullime të ritmit të zemrës – mund të jenë të lehta apo të rrezikshme.

Insuficienca kardiake: zemra nuk pompon më siç duhet → lodhje, gulçim.

Benjamin EJ, et al. (2019). Heart Disease and Stroke Statistics—2019 Update: A Report From the American Heart Association. Circulation





Roli i Trainerit pas Diagnostikimit

- **Traineri nuk diagnostikon**, por ndihmon klientin të ushtrojë brenda kufijve të sigurisë.
- Trajnimi i sigurt ndihmon në përmirësimin e simptomave dhe të kapacitetit funksional.
- Është i domosdoshëm bashkëpunimi me mjekun për kufizimet dhe udhëzimet e personalizuara.

- Dunlay SM, et al. (2014). Participation in Cardiac Rehabilitation, Readmissions, and Death After Acute Myocardial Infarction. Am J Med.



Testet Kardiake dhe Aplikimi në Palestër

Testi i ushtrimit (Stres test / Testi i sforzos): përcakton tolerancën ndaj ushtrimit dhe prapun e sigurisë.

Shpesh bëhet në ergometër (biçikletë ose tapet lëvizës).

Indikohet pas ngjarjeve të mëdha kardiake, më pas periodikisht sipas mjekut.

Traineri përdor vlerat nga testi (si HR max, METs, pragu i anginës) për të vendosur intensitetin e stërvitjes.

 Referencë: Fletcher GF, et al. (2013). Exercise Standards for Testing and Training: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation

Kur Duhet Ndërprerë Ushtrimi Menjëherë

Dhimbje gjoksi (anginë), marrje mendsh, gulçim i papritur.

Tension sistolik > 250 mmHg ose rënie e papritur gjatë ushtrimit.

Rrahje të çrregullta të zemrës (aritmi), djersitje e ftohtë, zbehje.

 Pescatello LS, et al. (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine.



Monitorimi Gjatë Stërvitjes

- Matja e pulsit gjatë stërvitjes (manualisht ose me monitor).
- Vëzhgimi i frymëmarrjes, ngjyrës së fytyrës, koordinimit.
- Përdorimi i shkallës së lodhjes subjektive (RPE):
 - Synimi: RPE 11–13 = “intensitet i moderuar”.

 Referencë: Borg G. (1998). Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. Human Kinetics.





Si e Ndihmon Traineri Klientin Kardiak?

- Respekton kufizimet mjekësore dhe ndihmon klientin të lëvizë në mënyrë të kontrolluar.
- Jep siguri psikologjike, motivim dhe edukim.
- Nxit progresin gradual pa rrezik – më mirë "pak dhe rregullisht" sesa "shumë e njëherësh".

 Referencë: Taylor RS, et al. (2014). Exercise-Based Rehabilitation for Heart Failure. Cochrane Database Syst Rev.



Komunikimi me Klientin dhe Mjekun

1. Traineri duhet të edukojë klientin për të njohur shenjat e rrezikut gjatë stërvitjes.
2. Duhet të ketë një komunikim të rregullt me mjekun për ndarjen e progresit ose çdo shqetësimi.
3. Informacioni ndahet vetëm me pëlqimin e klientit, duke respektuar etikën dhe konfidencialitetin.

4. 📖 Referencë:

5. Arena R, et al. (2020). Increasing Referral and Participation Rates to Outpatient Cardiac Rehabilitation. J Cardiopulm Rehabil Prev.

Kur Traineri Duhet të Informojë Mjekun?

Aggiungi più testo

- Klienti shfaq simptoma të reja si: dhimbje gjoksi, marrje mendsh, gulçim, lodhje ekstreme.
- Rënie e papritur e performancës apo intolerancë ndaj stërvitjes.
- Ndryshime në pulsin, tensionin ose reagimet që nuk shpjegohen me lodhje normale.
- Në raste të tilla, treneri është vija e parë e alarmit për mjekun.
- 📄 Referencë:
- Supervia M, et al. (2019). Cardiac Rehabilitation for Women: A Systematic Review. J Am Heart Assoc.
- doi:10.1161/JAHA.119.014500





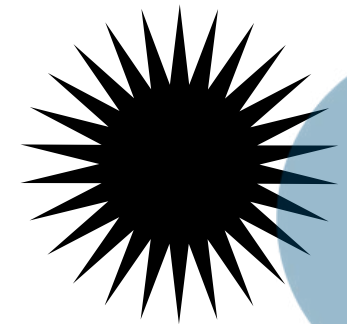
Bashkëpunimi Trainer-Mjek = Siguri + Sukses

- 1. Traineri është “zgjatja e mjekut” në palestër, duke zbatuar rekomandimet e tij.**
- 2. Bashkëpunimi siguron siguri maksimale për klientin dhe rritje të përfitimeve klinike.**
- 3. Komunikimi, dokumentimi dhe respekti për rolet është thelbësor për suksesin afatgjatë.**

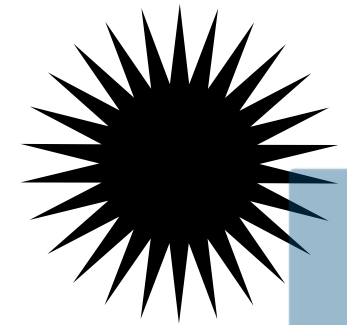
 Referencë:

Kraal JJ, et al. (2017). Effects of home-based training with telemonitoring guidance in low-to-moderate risk patients entering cardiac rehabilitation: the FIT@Home study. Eur J Prev Cardiol. doi:10.1177/2047487316665634

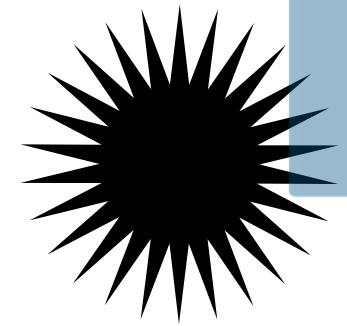
Mesazhi Kryesor



Klientët me sëmundje zemre mund dhe duhet të stërviten , në mënyrë të mbikëqyrur dhe të përshtatur.



Roli i trenerit është jetik për ta udhëhequr klientin me siguri dhe motivim.



Me njohuri, kujdes dhe bashkëpunim, treneri kontribuon drejtpërdrejt në jetëgjatësinë dhe cilësinë e jetës së klientit.





Faleminderit