

# Sportolás lehetőségei veleszületett koszorúér betegségekben

Sió Eszter  
sioeszter@gmail.com

PTE ETK ZKK  
szakoktató

AHA/ACC SCIENTIFIC STATEMENT

# Eligibility and Disqualification Recommendations for Competitive Athletes With Cardiovascular Abnormalities: Task Force 4: Congenital Heart Disease

A Scientific Statement From the American Heart Association and American College of Cardiology

George F. Van Hare, MD, FACC,  
*Chair\**  
Michael J. Ackerman, MD, PhD,  
FACC\*

Juli-anne K. Evangelista, DNP,  
APRN, CPNP-AC, FACC\*  
Richard J. Kovacs, MD, FAHA, FACC\*  
Robert J. Myerburg, MD, FACC\*

Keri M. Shafer, MD\*  
Carole A. Warnes, MD, FACC\*  
Reginald L. Washington, MD, FAHA\*




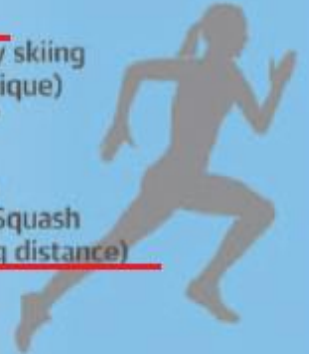
- [file:///C:/Users/SE/Downloads/110215\\_Combined\\_Athletes\\_Documents%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/SE/Downloads/110215_Combined_Athletes_Documents%20(1).pdf)

Increasing Static Component ↑

I. Low (<10%)

II. Moderate (10-20%)

III. High (>30%)

<p>Bobsledding/Luge Field events (throwing) Gymnastics*† Martial arts Rock climbing Sailing Water skiing*† Weight lifting*† Windsurfing*†</p> 	<p>Body building*† <u>Downhill skiing</u> <u>Skateboarding*†</u> Snow boarding*† Wrestling*</p>	<p>Boxing Canoeing <u>Kayaking</u> <u>Cycling*†</u> Decathlon Rowing Speed skating Triathlon*†</p> 
<p>Archery Auto racing*† Diving*† Equestrian*† Motorcycling*†</p>	<p>American football* Field events (jumping) Figure skating Rodeoing*† Rugby Running (sprint) <u>Surfing</u> Synchronized swimming† "Ultra" racing</p>	<p>Basketball* Ice hockey* Cross-country skiing (skating technique) Lacrosse* Running (middle distance) <u>Swimming</u> <u>Team handball</u> <u>Tennis</u></p>
<p>Bowling Cricket Curling Golf Riflery Yoga</p> 	<p>Baseball/Softball Fencing <u>Table tennis</u> <u>Volleyball</u></p>	<p><u>Badminton</u> Cross-country skiing (classic technique) Field hockey* Orienteering Race walking Racquetball/Squash <u>Running (long distance)</u> <u>Soccer*</u></p> 

A. Low (<50%)

B. Moderate (50-75%)

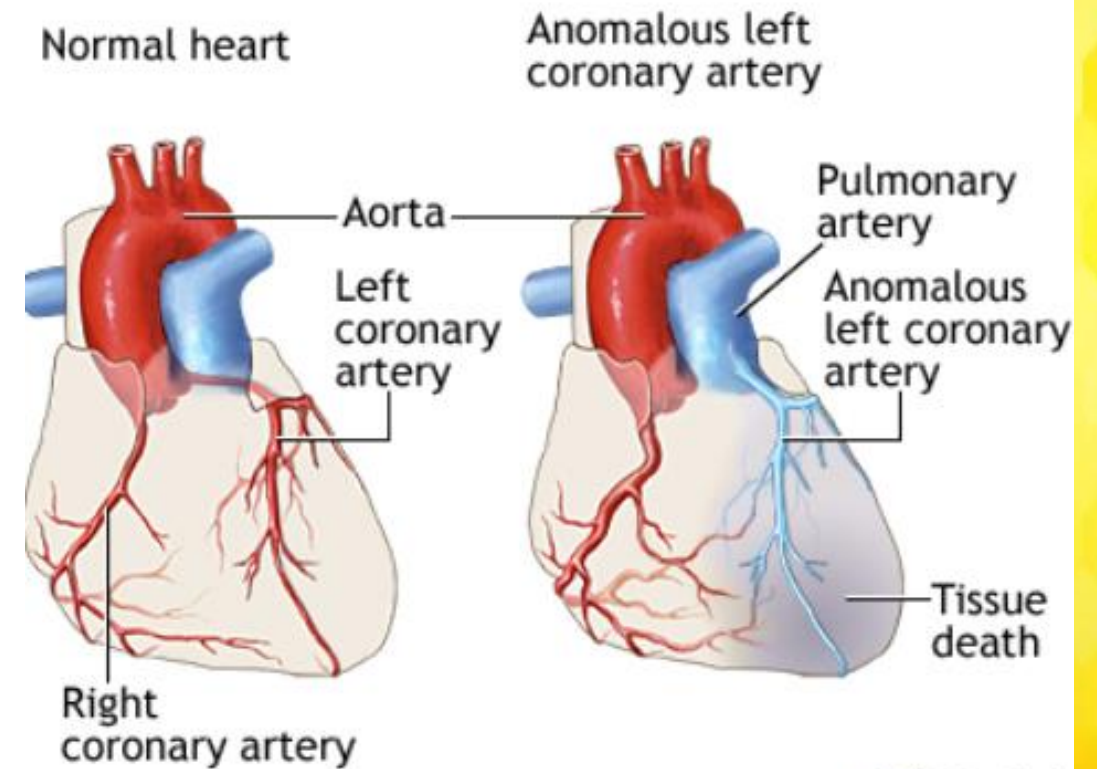
C. High (>75%)

Increasing Dynamic Component →

# Bal koszorúér a pulmonális artériából ered

Műtét után

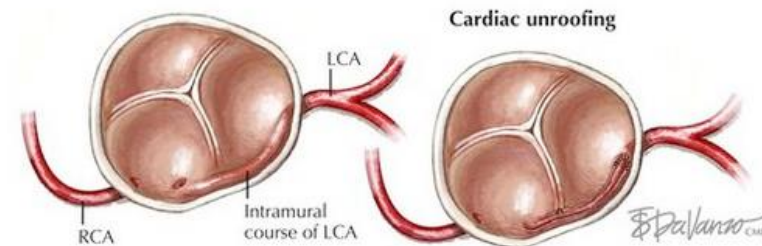
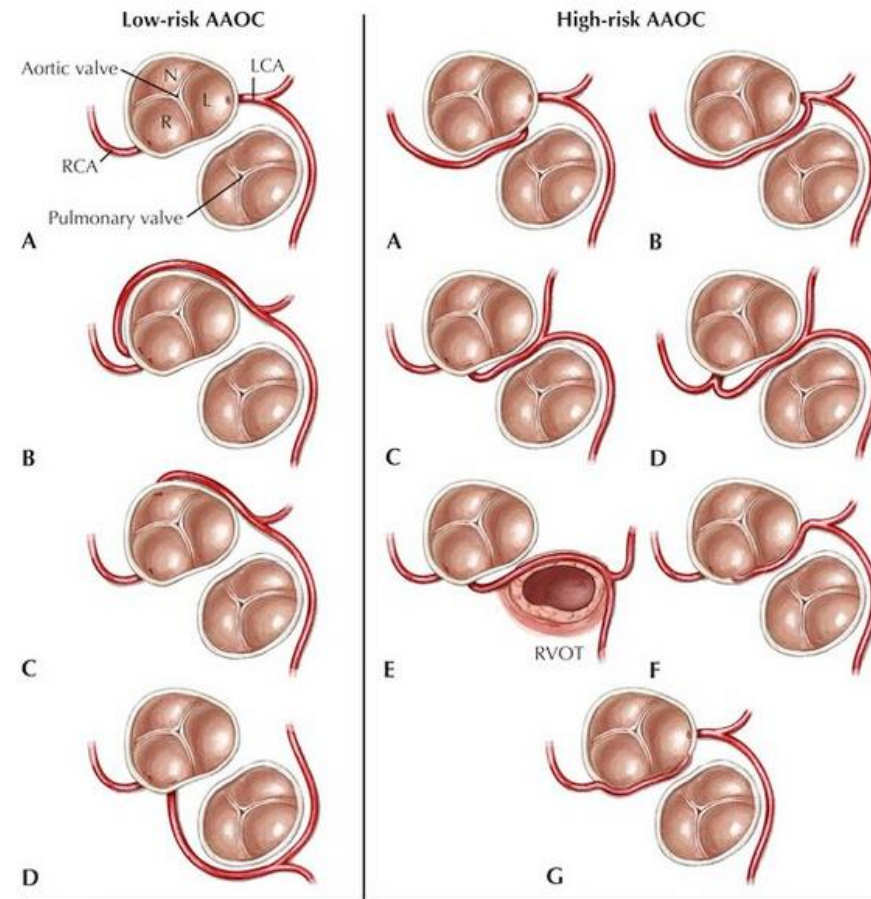
függ a kamrai diszfunkciótól és az előfordult infarktus súlyosságától. (*Class IIb ; Level of Evidence C*)



# Ha a nem megfelelő tasakból ered

- Műtét nélkül,  
ha **minden tünet kizárható** (infarktus, ritmuszavar, terhelésre ischemia) csak **alacsony dinamikus** (IA) sportok ajánlottak. (Class III; Level of Evidence B/C)
- Sikeres műtét után  
**3 hónap** elteltével **mindent** lehet **HA nincs tünet** (infarktus, ritmuszavar, terhelésre ischemia) (Class III; Level of Evidence C)

Tünetlimitált terhelés





Your Heart. Your Life. Your Future.



FIZIKAI AKTIVITÁST NÖVELNI KELL



American  
Heart  
Association

*Learn and Live*



Felnőttkorú Veszületett Szívbetegség Alapítványa

# Mennyi kell?

## Mindenkinek ajánlott fizikai aktivitás

Physical Activity Guidelines for Americans, (2008)

### 1. egészsége fenntartásához:

legalább **150 perc/hét mérsékelt** intenzitású

(min. 5 nap 30 perc séta)

vagy **75 perc/hét intenzív** terhelést jelentő,

Állóképességet  
igénybe vevő

### 2. Az egészségi állapot javításához

a legalább **300 perc/hét mérsékelt** intenzitású

(min. 5 nap 60 perc séta)

vagy **150 perc intenzív/hét** terhelést jelentő

legalább 10  
percig tartó  
időtartamok

### 3. Izomerősítő aktivitás legalább hetente kétszer

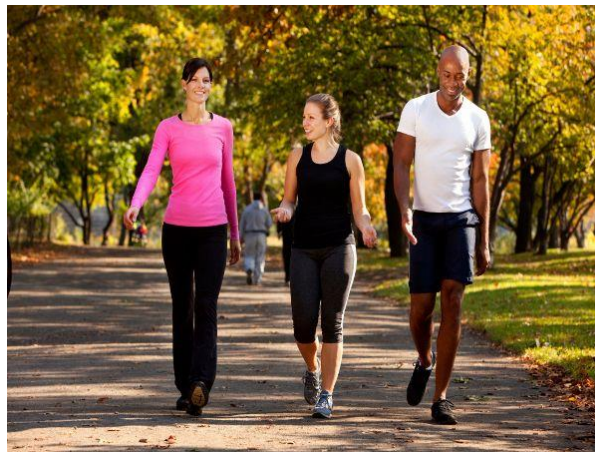
10 000 lépés/ nap (gyerek 12 ezer) (Colly RC, 2012)

# Hogyan mérjem fel?





	<b>MÉRSÉKELT</b>	<b>INTENZÍV</b>
<b>Erőkifejtés</b>	mérsékelt	nagy
<b>Légzés</b>	Enyhén gyorsul	Jelentősen felgyorsul
<b>Pulzus emelkedés</b>	észrevehető	nagymértékű
<b>Nehézsége</b>	Könnyű-kissé nehéz	Közepesen nehéz-nagyon nehéz
<b>Beszéd-teszt</b>	Folyamatosan képes	Folyamatosan nem képes
<b>Izzadás</b>	kismértékű	nagy mértékű
<b>Gyaloglás</b>	Ütemes sík talajon	Lendületesen emelkedőre



# IPAQ (International Physical Activity Questionnaire – Short Form)

## Nemzetközi fizikai aktivitás kérdőív Rövidített változata

- legalább 10 percig tartó fizikai aktivitás
  - Az elmúlt 7 nap során.

Fizikai aktivitás	Hány napon ?	Hány Perci g?	MET (szorzószám)	MET/perc/hét
Intenzív	0	0	x8	0
Mérsékelt	2	60	x4	$2 \times 60 \times 4 = 480$
Gyaloglás/ séta	7	20	x3,3	$7 \times 20 \times 3,3 = 462$

$$\text{ÖSSZESEN} = 480 + 462 = 942$$

### AKTIVITÁS SZINTJEI:

**Teljes inaktivitás /csekély aktivitás** nem éri el a következőket.

#### Mérsékelt, egészségmegőrző:

- 3 vagy több napon intenzív testmozgás legalább 20 percig;
- 5 vagy több napon mérsékelt aktivitás vagy gyaloglás legalább 30 percen át;
- 5 vagy több napon kombináltan gyaloglás, mérsékelt és intenzív testmozgás legalább **600 MET/perc/hét.**

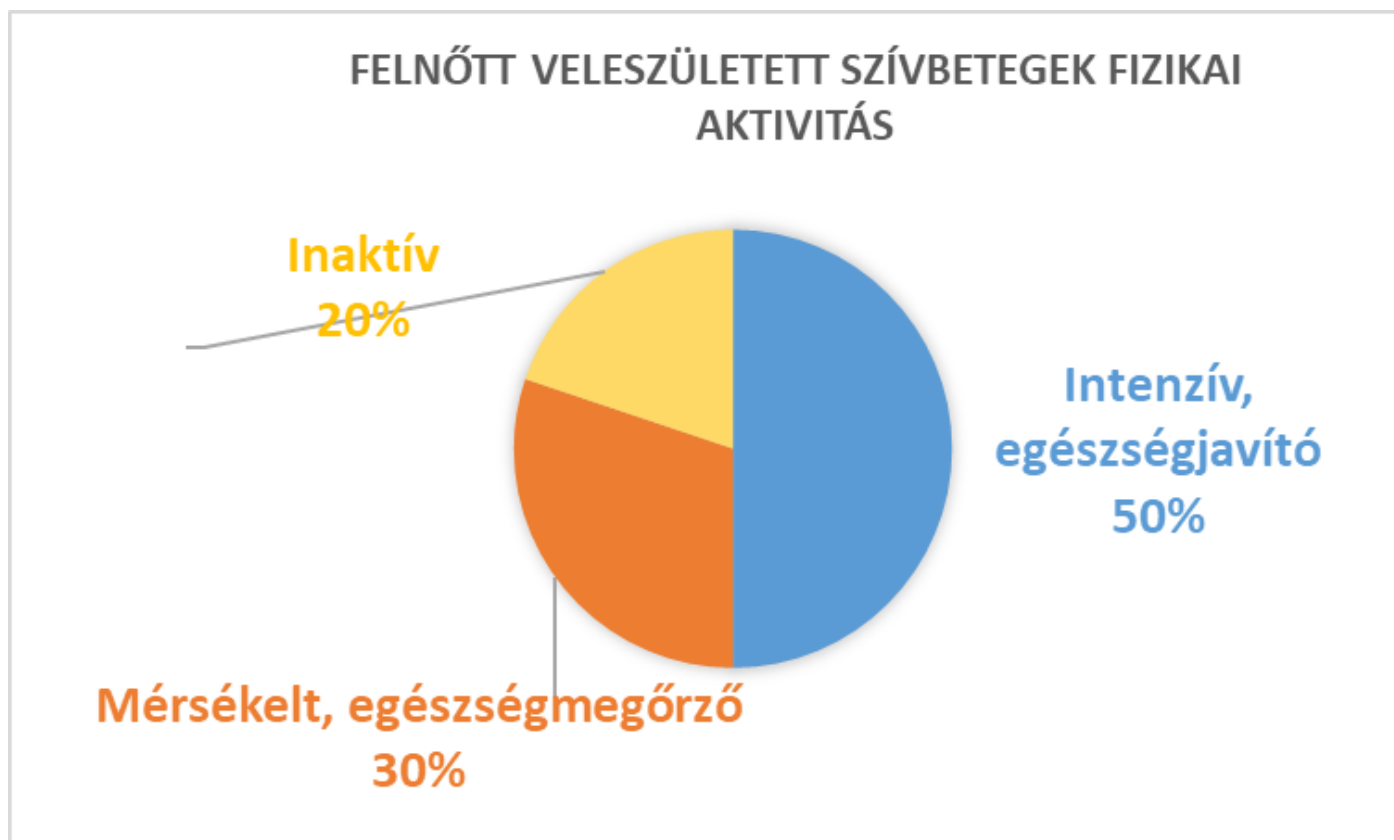
#### Intenzív, Egészségjavító

- intenzív testmozgás legalább 3 napon összesen legalább 1500 MET/perc/hét;
- 7 napon többféle mozgás kombinációja (gyaloglás, mérsékelt vagy intenzív testmozgás) összesen legalább **3000 MET/perc/hét.**

## Physical activity in adults with congenital heart disease and associations with functional outcomes.

Müller J<sup>1</sup>, Amberger T<sup>1</sup>, Berg A<sup>1</sup>, Goeder D<sup>1</sup>, Remmele J<sup>1</sup>, Oberhoffer R<sup>1,2</sup>, Ewert P<sup>2</sup>, Hager A<sup>2</sup>.

- **786 fő veleszületett felnőtt szívbeteg**



Az IPAQ eredménye összefüggést mutat a betegek funkcionális terhelhetőségével, maximális oxigénfogyasztásukkal.

## History

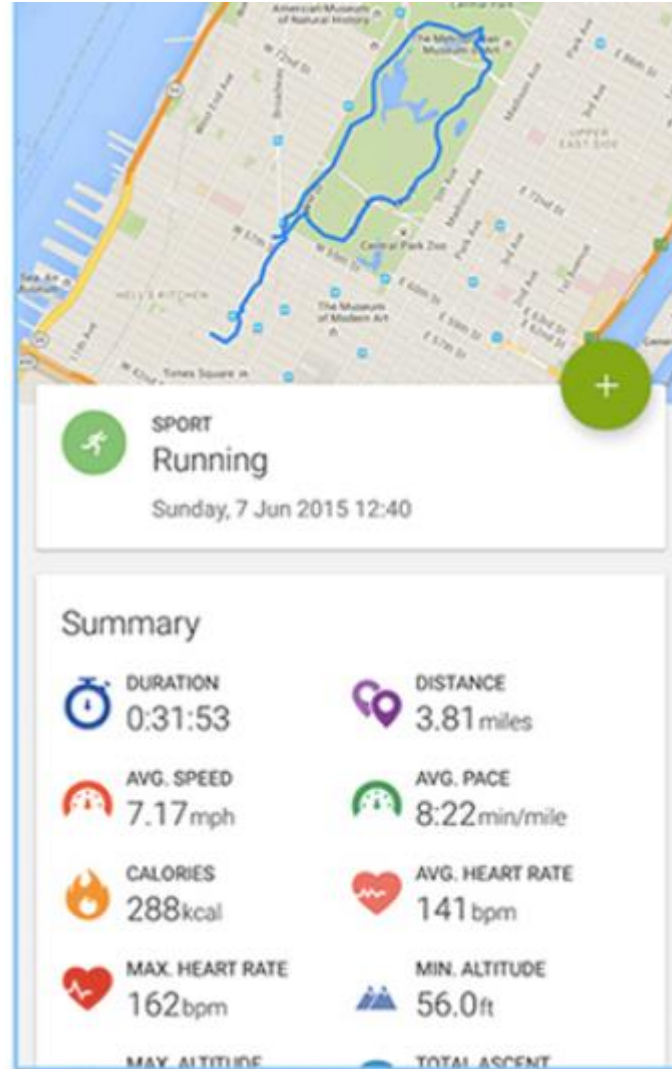
WORKOUTS

STATISTICS

7 Total 1 - 7 Jun 2015  
35.41 miles 06:07 3087 kcal

- Sun 07, 12:40  
3.81 miles in 0:31:53
- Sat 06, 11:29  
6.95 miles in 0:33:49
- Fri 05, 10:06  
8.08 miles in 1:12:42
- Wed 03, 11:23  
2.18 miles in 0:51:43
- Tue 02, 14:33  
4.99 miles in 0:47:52
- Tue 02, 12:47  
9.40 miles in 1:24:45
- Mon 01, 09:15  
0.00 miles in 0:45:00

1 25 - 31 May 2015



Köszönöm a figyelmet!

