

שחייה ויתר לחץ דם: מה בודקים לפני שנכנסים למים

שחייה יכולה להיות אפשרות לפעילות אירובית כאשר המצב, התרופות והיכולת במים מאפשרים זאת, אבל היא אינה מחליפה מדידה, מעקב או טיפול.

לפני שמתחילים: מתייעצים עם הרופא שמכיר את המצב האישי כאשר לחץ הדם אינו מאוזן לפי ההנחיה שקיבלתם, יש מחלת לב או כליה, אירוע לב או מוח בעבר, תסמינים במאמץ או הפסקה ממושכת מפעילות. לא משנים תרופה, מינון או יעד מדידה לפי דף זה.

מה חשוב לקחת מהמאמר

1 תחושה טובה אינה מחליפה מדידה ומעקב. אבחון ויעד אישי נקבעים לפי מדידות חוזרות והסיכון הכולל.

3 לעיתים אפשר לשחות כשהמצב מאוזן והשחייה מתאימה ליכולת, אך לא מקבלים אישור רפואי ממאמר.

5 התעמלות במים ושחייה אינן אותה התערבות. טמפרטורת המים, הטבילה ודפוס הנשימה משנים את ההקשר.

7 מתחילים במים רדודים ומפוקחים עם כניסה ויציאה, נשימה, ציפה, חזרה לדופן ומנוחה לפני מרחק או עצימות.

2 לחץ דם במנוחה, לחץ דם בזמן מאמץ והשינוי אחרי תוכנית אימון הם שלושה דברים שונים.

4 תרופות יכולות להשפיע על דופק, לחץ דם, סחרחורת והתגובה למאמץ. לא משנים טיפול לפי אימון או קריאה בודדת.

6 המלצות פעילות שבועיות הן יעד כללי. הכמות, העצימות וקצב ההתקדמות צריכים להתאים לכושר, לטיפול ולהנחיה הרפואית.

8 יוצאים ומבקשים עזרה עם כאב בחזה, קוצר נשימה חריג, סחרחורת, בלבול, חולשה פתאומית, דופק לא סדיר או כמעט עילפון.

ארבעה נתונים שכדאי לקרוא עם הגבולות שלהם

כ-1.4 מיליארד מבוגרים

בשנת 2024 חיו בעולם כ-1.4 מיליארד מבוגרים בני 30 עד 79 עם יתר לחץ דם, כ-33 אחוז מקבוצת הגיל. רק כ-23 אחוז היו מאוזנים. ארגון הבריאות העולמי, ספטמבר 2025

34 ניסויים · 1,787 מבוגרים

כל תוספת של 30 דקות פעילות אירובית בשבוע נקשרה לירידה ממוצעת של 1.78 מילימטר כספית בלחץ הסיסטולי ושל 1.23 בדיאסטולי. ודאות הראיות הייתה נמוכה ובינונית. כתב העת לחקר יתר לחץ דם

150 דקות או 75 דקות

ההמלצה הכללית היא לפחות 150 דקות פעילות אירובית מתונה או 75 דקות נמרצת בשבוע, בפריסה לאורך השבוע ובהתקדמות הדרגתית. איגוד הלב האמריקאי

62 נשים · 15 שבועות

בניסוי בנשים יושבניות לפני גיל המעבר עם יתר לחץ דם קל, לחץ הדם הסיסטולי ירד בממוצע 6- וב-4 מילימטר כספית בשתי קבוצות שחייה. אין להכליל זאת לכל אוכלוסייה. כתב העת הסקנדינבי לרפואה ולמדע בספורט

רשימת התחלה קצרה

- ☐ ברור מתי מודדים ומתי עוצרים לפי ההנחיה האישית.
- ☐ החימום, המנוחה והשחרור נבנים בהדרגה.

- ☐ התיאום הרפואי הושלם כאשר הוא נדרש.
- ☐ נבחרו מים רדודים, פיקוח ויציאה נגישה.

קורס שחייה יכול ללמד נשימה, ציפה ומנוחה; הוא אינו שיקום לב ואינו מבטיח שינוי במדדים או בתרופות.