

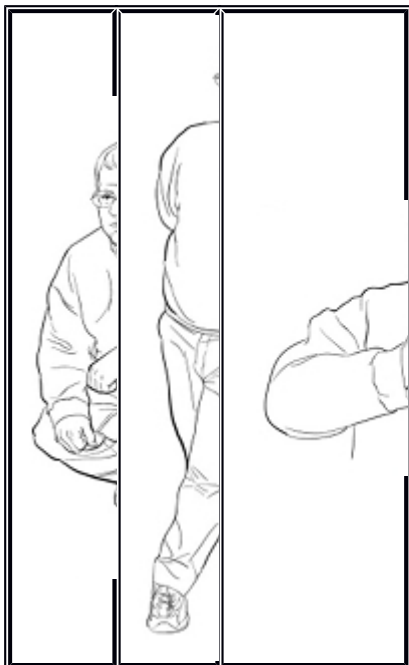
Reflekssünkoobi ja ortostaatilise sündroomi treening.

Kallutus-treeningu meetodika.

1. Eelnevalt teostatud kallutus-test, kus on ilmnenud haiglaslik seisund ja seismise talumatus.
2. Treening toimub 2 korda päevas kuni 30 min. iga kord.
 - a. Patsient seisab seljaga vastu seina, jalad 15 cm seinast eemal, ilma liikumata.
 - b. Kindlustada turvaline keskkond (kukkumise võimalikkus).
 - c. Sünkoop lõpetab alati treeningu.
 - d. Patsient registreerib igapäevaselt sümptomaatika treeningu ajal ja treeningu pikkuse.
 - e. Treening on samuti teostatud, kui on saavutatud eelmise päevaga võrreldes parem seismistaluvus ja treeningu pikkus.
3. 4 nädala pärast jätkata treeninguga 1 kord päevas.
4. Treeningu pikkus on individuaalne. Laias laastus tuleb seda teha „pikema aja“ vältel, treening peaks saama elustiiliks.



Isovolumetriline lihastreening, nõ füüsilised vastumeetmed.



Sõude veloergomeeter.

Aeroobse töö kaudu südame ja veresoonekonna toonuse tõstmiseks.

