

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۹.....	آناتومی و فیزیولوژی قلب به زبان ساده
۱۰.....	دریچه‌های قلب به زبان ساده
۱۰.....	سیستم انتقال سیگنال الکتریکی قلب به زبان ساده
۱۱.....	سیستم گردش خون قلب به زبان ساده
۱۲.....	اصول کلی بازتوانی در بیماریهای قلبی
۱۷.....	نوار قلب چیست و چه کاربردی دارد؟
۱۹.....	تست ورزش یا تست استرس
۲۰.....	تمرینات هوازی
۲۴.....	تمرینات مقاومتی
۲۵.....	بیماران قلبی و ملاحظات ورزشی
۲۶.....	بیمارانی که تحت عمل بای پاس قرار گرفته (عمل قلب باز)
۲۶.....	بیمارانی که برایشان بالن زده شده و یا استند گذاری (انژیوپلاستی) انجام گرفته
۲۷.....	نارسایی قلبی
۲۷.....	بیماری‌های دریچه ای قلب
۲۹.....	پیوند قلب
۳۰.....	توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماران قلبی
۳۱.....	راهنمای تغذیه ای در بیماران قلبی

- ۳۲..... خود مراقبتی.....
- ۳۵..... کلام اخر.....
- ۳۶..... منابع.....
- ۳۹..... ضمیمه ۱ تمرینات کششی-الف.....
- ۴۱..... ضمیمه ۱ تمرینات کششی-ب ۱.....
- ۴۲..... ضمیمه ۱ تمرینات کششی-ب ۲.....
- ۴۳..... ضمیمه ۲.....
- ۴۴..... ضمیمه ۳.....
- ۴۵..... ضمیمه ۴: نمونه برنامه ورزش پیشنهادی.....
- ۴۶..... ضمیمه ۵: فعالیت‌های مرحله‌ی گرم کردن.....
- ۴۷..... ضمیمه ۶- نمونه تمرینات مقاومتی - الف ۱.....
- ۴۸..... ضمیمه ۶ نمونه تمرینات مقاومتی-الف ۲.....
- ۴۹..... ضمیمه ۶ نمونه تمرینات مقاومتی-ب.....
- ۵۰..... ضمیمه ۷: داروهای معمول مورد استفاده در بیماران قلبی.....