

## Restrictions and contraindications for physical activity in patients with internal diseases

**Zdravko Babić, Martina Matovinović, Hrvoje Pintarić, D. Mataić, and Marjeta Mišigoj-Duraković**

Hrvatska udruga za promociju tjelesne aktivnosti, prevenciju debljine i unaprijeđenije zdravlja (HUPTA), Radna skupina za kardiologiju rada i sporta Hrvatskog kardiološkog društva, Zagreb, Croatia  
*zdravko.babic@kijf.unizg.hr*

Physical activity is very important in the prevention of the most important cardiovascular, endocrinological, and other internal diseases, as well as their treatment and rehabilitation. There are several restrictions and even contraindications to physical activity in these patients. When talking about physical activity in the context of internal medicine patients, it is very important to distinguish between different types, doses, and intensities of physical activity. Although moderate and high-intensity aerobic physical activity is preferred most of the time, competitive and strength training can be allowed in some internists and under certain conditions. There are guidelines for the latter in the professional literature, but sometimes the approach must be individual based on the characteristics of the disease and physical activity. Preparticipation and systematic examinations are the best prevention of complications, even the most difficult ones, of physical activity in internist patients, and organization and knowledge of fast and optimal medical assistance is the way to solve them when they appear.

**KEY WORDS:** cardiovascular diseases; chronic diseases; prevention

### Ograničenja i kontraindikacije za tjelesnu aktivnost kod internističkih bolesti

Tjelesna aktivnost je vrlo važna u prevenciji najvažnijih kardiovaskularnih i endokrinoloških, te drugih internističkih bolesti kao i njihovom liječenju i rehabilitaciji. Postoji niz ograničenja pa i kontraindikacija za tjelesnu aktivnost u ovih bolesnika. Kada se govori o tjelesnoj aktivnosti u kontekstu internističkih bolesnika vrlo je važno razlikovati različite vrste, dozu i intenzitete upražnjavane tjelesne aktivnosti. Mada se najčešće preferira umjerena aerobna tjelesna aktivnost i ona visokog intenziteta, natjecateljska te trening snage se mogu dozvoliti kod nekih internističkih bolesnika i pod nekim uvjetima. U stručnoj literaturi postoje smjernice za potonje, no ponekad pristup mora biti individualan zasnovan na karakteristikama bolesti i tjelesne aktivnosti. Preparticipacijski i sistematski pregledi najbolja su prevencija komplikacija, pa i onih najtežih, tjelesne aktivnosti u internističkih bolesnika, a organizacija i znanja iz brze i optimalne medicinske pomoći način kako ih riješiti kada se pojave.

**KLJUČNE RIJEČI:** kardiovaskularne bolesti; kronične bolesti; prevencija