

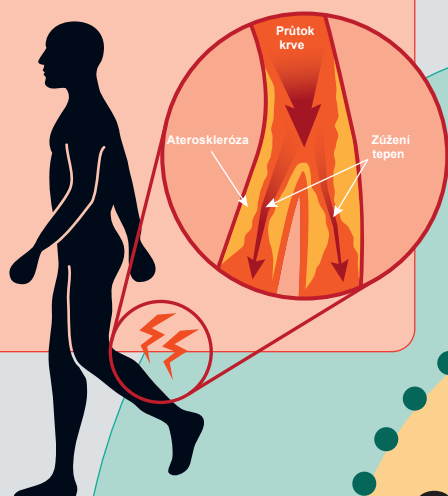
Cvičení při občasné klaudikační bolesti



SCAN ME

Co je toobasná klaudikační bolest?

- Bolest svalů nebo nepříjemné pocity nohou při chůzi
- Obvykle jsou způsobeny zúžením tepen



NICE National Institute for Health and Care Excellence

DOPORUČUJE CVIČENÍ

Cvičení pod dohledem odborníků přináší nejlepší výsledky. Požádejte svého lékaře nebo specialistu, zda je toto cvičení ve vašem okolí k dispozici

Přínosy cvičení



Zmírnění bolesti



Zmírnění nutnosti vaskulárních zákroků



Zlepšuje zdravotní stav srdce a cévní soustavy



Zlepšuje náladu



Zlepšuje spánek



Udržuje zdravou váhu

Chodte rychlostí, kterou dokážete udržet 3 až 10 minut

pro zmírnění bolesti a lepší kondici

Chůzi se věnujte jako cvičení pravidelně

trochu je dobré, více je lepší, vybudujte si návyk

Hlavní doporučení

- Snažte se chůzi pokaždé věnovat 30-60 minut
- Dodržujte režim chůze - odpočinek - chůze (obrázek uprostřed)
- 3-5 pohybových aktivit týdně

Odpočiňte si, dokud bolest nepřejde, a pak se zase rozejděte

Pokračujte, dokud se nedostaví středně silná až silná bolest

Další pokyny

- Nebojte se chodit s bolestí - neublížíte si
- Intenzitu zvyšujte postupně - rychlost i dobu chůze
- Buďte trpěliví - obvykle cvičení trvá několik týdnů, než se příznaky zlepší

Obecné tipy

- Noste pohodlné oblečení, dostatečně pijte
- Vyberte si trasy s místy k odpočinku
- Snažte se o rozmanitost, zapojte i ostatní, bavte se
- Necvičte, pokud se necítíte dobře
- Zaznamenáte-li bolest na hrudi, motání hlavy nebo nevolnost, vyhledejte lékařskou pomoc

Do strengthening and balance activities as well



Tělocvična



Nošení těžkých břemen



Jóga



Tanec



Tai Chi



Bowls

... alespoň 2 dny v týdnu

... pro zachování síly a zmírnění rizika pádu

Chcete-li se o tomto onemocnění dozvědět více nebo darovat nadaci Circulation Foundation, použijte níže uvedený odkaz nebo QR kód. The Circulation Foundation: www.circulationfoundation.org.uk

Zdroj:

Na základě dokumentu BASES Expert Statement od autorů Tew, Harwood, Ingle, et al. v časopisu The Sport and Exercise Scientist, číslo 57 (podzim 2018), https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf

Právní informace:

Tato infografika nepředstavuje validovanou pomůcku pro klinické rozhodování.

Spoléhání se na informace zde uvedené je výhradně na vlastní riziko uživatele.

Poděkování:

recenzentům, kteří se podíleli na tvorbě této infografiky, která byla spolufinancována institucemi The Circulation Foundation a Northumbria University.

