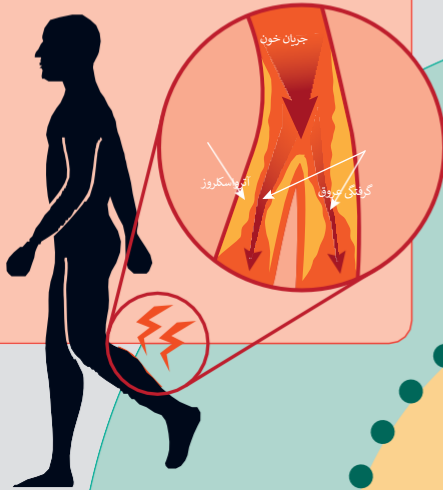




# ورزش: علاج لنگش متناوب

## لنگش متناوب چیست؟

- درد یا ناراحتی عضلات پا در حین راه رفتن
- معمولاً در اثر گرفتگی عروق ایجاد می‌شود



**NICE** National Institute for Health and Care Excellence  
ورزش را توصیه می‌کند

کلاس‌های ورزشی تحت نظارت بیشترین فواید را دارند - از پزشک یا متخصص خود بپرسید که آیا این کلاس‌ها در محله شما در دسترس هستند یا خیر

## مزایای ورزش

کاهش درد

کاهش ابتلا به بیماری‌های عروقی

بهبود سلامت قلب و عروق

بهبود روحیه

بهبود خواب

حفظ وزن سالم

با سرعتی راه بروید که بتوانید 3 تا 10 دقیقه آن را حفظ کنید

برای کاهش درد و تناسب اندام

## به‌طور منظم ورزش کنید

هر چه بیشتر، بهتر!  
آن را تبدیل به عادت کنید.

### نکات تکمیلی

- از راه رفتن با پادرد نترسید چون به شما آسیبی نمی‌رساند
- به تدریج سرعت و زمان راه رفتن خود را افزایش دهید
- صبور باشید - برای بهبود علائم، معمولاً باید چندین هفته ورزش کنید

### توصیه‌های کلیدی

- هدفتان این باشد که در هر جلسه 30-60 دقیقه پیاده‌روی کنید
- الگوی راه رفتن-استراحت-راه رفتن را دنبال کنید (شکل وسط)
- هر هفته شامل 3-5 جلسه باشد

استراحت کنید تا درد کاهش یابد، سپس دوباره راه بروید

تا زمانی که درد متوسط تا شدید در ناحیه ساق یا ایجاد شود ادامه دهید

### نکات کلی

- لباس راحت بپوشید، آب به میزان کافی مصرف کنید
- مسیرهای دارای استراحتگاه را انتخاب کنید
- تنوع و جذابیت ایجاد و دیگران را با خود همراه کنید
- اگر حالتان خوب نیست، ورزش نکنید
- در صورت احساس درد قفسه سینه، سرگیجه یا بیماری، به پزشک مراجعه کنید

### فعالیت‌های تقویتی و تعادلی نیز انجام دهید



...حداقل 2 روز در هفته  
...برای حفظ قوا و کاهش خطر سقوط

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این عارضه یا کمک مالی به بنیاد Circulation، لطفاً به لینک زیر بروید یا کد QR را اسکن کنید.  
بنیاد Circulation: [www.circulationfoundation.org.uk](http://www.circulationfoundation.org.uk)

منبع:

Based on the BASES Expert Statement by Tew, Harwood, Ingle, et al. in The Sport and Exercise Scientist, Issue 57 (Autumn 2018), [https://www.bases.org.uk/imas/autumn\\_2018\\_7601\\_bas\\_expert\\_statement\\_v2\\_569.pdf](https://www.bases.org.uk/imas/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf)

