

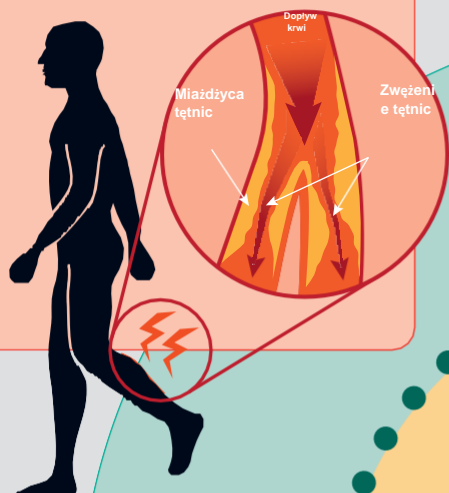


SCAN ME

Ćwiczenia w chromaniu przestankowym

Co to jest chromanie przestankowe?

- Ból lub dyskomfort mięśni nóg podczas chodzenia
- Zwykle spowodowane zwężeniem tętnic



NICE National Institute for Health and Care Excellence ZALECANE ĆWICZENIA

Najlepszy efekt dają ćwiczenia pod okiem rehabilitanta – zapytaj lekarza POZ lub specjalistę, czy taka usługa jest dostępna w Twojej okolicy

Korzyści z ćwiczeń

- Łagodzenie bólu
- Ograniczenie potrzeby zabiegów naczyniowych
- Poprawa stanu serca i naczyń krwionośnych
- Poprawa nastroju
- Korzystny wpływ na sen
- Utrzymywanie prawidłowej masy ciała

Spaceruj przez 3–10 minut z taką prędkością, jaką możesz utrzymać

aby ograniczyć ból i poprawić kondycję

Ćwicz regularnie chodząc

im więcej tym lepiej, niech wejdzie Ci to w nawyk

Dalsze wskazówki

- Nie obawiaj się chodzenia z bólem w nogach – nie zaszkodzi Ci to
- Stopniowo intensyfikuj ćwiczenia – czas i prędkość chodzenia
- Zachowaj cierpliwość – zwykle potrzeba kilku tygodni ćwiczeń, by objawy zaczęły się zmniejszać

Główne zalecenia

- Podczas ćwiczeń postaraj się chodzić przez przynajmniej 30–60 minut
- Postępuj zgodnie ze schematem: chodzenie-odpoczynek-chodzenie (patrz rysunek pośrodku)
- 3–5 sesji ćwiczeń tygodniowo

Odpuść, póki ból nie ustąpi, a potem idź dalej

Kontynuuj, aż poczujesz ból o umiarkowanym lub silnym natężeniu

Ogólne wskazówki

- Noś wygodne ubranie i dbaj o nawodnienie organizmu
- Wybieraj drogi, na których znajdują się miejsca do odpoczynku
- Urozmaicaj sobie spacer, umawiaj się z innymi, niech sprawia Ci to przyjemność
- Nie ćwicz, gdy czujesz się źle
- Skonsultuj się z lekarzem, gdy odczuwasz ból, zawroty głowy lub nudności

Wykonuj także ćwiczenia siłowe oraz na równowagę



... przynajmniej dwa razy w ciągu tygodnia
... aby zachować siły i obniżyć ryzyko upadku

Aby dowiedzieć się więcej na temat tej choroby lub aby wpłacić darowiznę na Circulation Foundation, skorzystaj z łącza poniżej lub zeskanuj kod QR.

The Circulation Foundation: www.circulationfoundation.org.uk

Źródła: W oparciu o opracowanie BASES Expert Statement; Tew, Harwood, Ingle, et al. zamieszczone w The Sport and Exercise Scientist, Issue 57 (Autumn 2018), https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf

Zastrzeżenie:

Niniejsza infografika nie jest materiałem zatwierdzonym do użytku klinicznego

Podziękowania:

Recenzentom, którzy pomogli w tworzeniu niniejszej infografiki, której nowostanie Korzystanie z zawartych w niej informacji odbywa się jedynie na własne ryzyko czytelnika – wsparciu finansowo The Circulation Foundation oraz

