

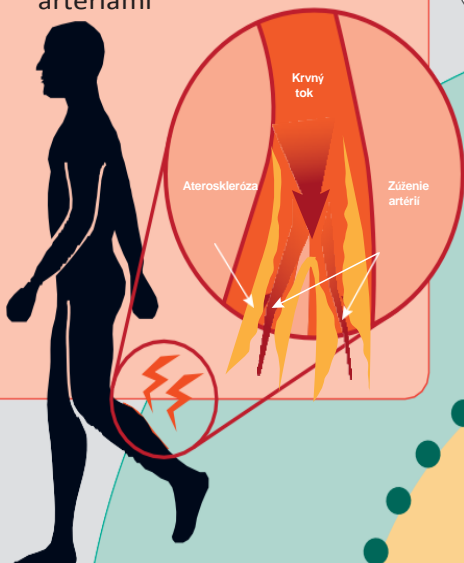


SCAN ME

Cvičenia na prerušované krivkanie

Čo je prerušované krivkanie?

- Bolesť svalov nohy, alebo ťažkosti počas chôdze
- Zvyčajne spôsobené zúženými artériami



NICE National Institute for Health and Care Excellence

ODPORÚČA CVIKY

Skupinové cvičenia pod dozorom prinášajú najlepšie benefity – opýtajte sa svojho lekára alebo špecialistu, či sú dostupné miestne

Výhody cvičenia

- Znižuje bolesť
- Znižuje potrebu vaskulárnych operácií
- Zlepší funkciu srdca a vaskulárne zdravie
- Zlepšuje náladu
- ZZ** Zlepšuje spánok
- Pomáha udržiavať zdravú váhu

Prechádzajte sa 3-10 minút rýchlosťou, ktorá Vám vyhovuje

Znížiť bolesť
Zlepšiť zdravie

Chôdza pre pravidelný pohyb

Trocha je dobre, viac je lepšie, vytvorte si zvyk

Ďalšie odporúčania

Nebojte sa chôdze s bolestivou nohou – neublíži Vám to

Posilňujte postupne – rýchlosť a čas vašej chôdze

Buďte trpezlivý/á – obyčajne to trvá niekoľko týždňov, kým sa zlepšia príznaky

Kľúčové odporúčania

- Snažte sa prechádzať 30- 60 minút
- Dodržiavajte model chôdza- odpočinok- chôdza (centrálny diagram)
- 3-5 -krát do týždňa

Odpočinite si, kým sa bolesť nezmierni, potom pokračujte

Pokračujte, kým sa neobjaví mierna až silná bolesť

Všeobecné typy

- Pohodlné oblečenie, pite dostatočné množstvo vody
- Zvoľte trasu, kde si môžete odpočinúť
- Pridajte variácie, zapojte iných, užite si to
- Necvičte, ak Vám nie je dobre
- Vyhľadajte lekársku pomoc, ak pociťujete bolesť hrudníka, závraty alebo nevoľnosť

Posilňujte a vykonávajte cviky rovnováhy



Posilňovňa Noste ťažké krabice Joga Tanec Tai-Chi Lopty
... najmenej dvakrát do týždňa ... udržujte si silu a znížte riziko pádu

Aby ste sa dozvedeli viac o stave, alebo chcete darovať charite Circulation Foundation, prosím kliknite na link, alebo naskenujte QR kód.

Charita Circulation Foundation: www.circulationfoundation.org.uk

Zdroj:

Založené na vyjadrení expertov BASES, Tew, Harwood, Ingle, v časopise *The Sport and Exercise Scientist*, 57. vydanie (jeseň 2018.), https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf

Odmietnutie zodpovednosti:

Tento interaktívny grafický súbor nie je potvrdená klinická pomoc. Spoliehanie sa na tieto informácie by sa malo konať výlučne na vlastnú zodpovednosť.

Podakovanie:

Každému, kto pomáhal s revíziou tohto interaktívneho grafického súboru, ktorý bol vytvorený spolu s charitou The Circulation Foundation a Univerzitou Northumbria.



