

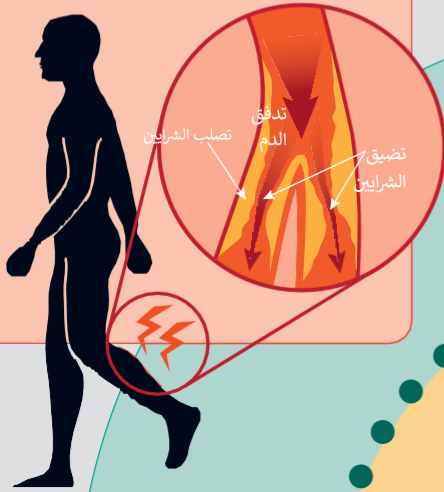
تمرين للعرج المتقطع



SCAN ME

ما هو العرج المتقطع؟

- ألم في عضلات الساق أو عدم الراحة أثناء المشي
- يحدث عادة بسبب تضيق في الشرايين



NICE National Institute for Health and Care Excellence يوصي معهد NICE بالتمرين

حوصص تدريبيية مشرف عليها تثمر أفضل الفوائد -
أسأل طبيبك أو أخصاءيك عما إذا كانت متوفرة محلياً

فوائد التمرين



يخفف الألم



يقلل من الحاجة إلى عمليات الجراحة للأوعية الدموية



يحسن صحة القلب والأوعية الدموية



يحسن المزاج



يحسن النوم



يحافظ على وزن صحي

امش بسرعة يمكنك الحفاظ عليها لمدة 3-10 دقائق

لتقليل الألم وتحسين اللياقة

امش

بانتظام لممارسة الرياضة

القليل جيد، والأكثر أفضل، واجعله عادة

مزيد من التوجيه

- لا تخف من المشي بألم في الساق - فلن يؤذيكم
- زد تدريجياً - سرعة ووقت مشيك
- تحلى بالصبر - عادة ما يستغرق الأمر عدة أسابيع من التمارين لتحسين الأعراض

التوصيات الرئيسية

- اهدف إلى إكمال 30-60 دقيقة من المشي في كل حصة
- اتبع نمط المشي - الراحة - المشي (انظر الرسم التوضيحي في الوسطي)
- 3-5 حصص في الأسبوع

استرح حتى يهدأ الألم ثم امش مجدداً

استمر حتى يزداد ألم الساق إلى مستوى معتدل إلى شديد

نصائح عامة

- ارتدي ملابس مريحة وحافظ على رطوبتك بشرب الماء
- اختر طرق فيها أماكن للراحة
- اجعل تمرينك متنوعاً، واشرك الآخرين، وحافظ على المرح
- لا تمارس الرياضة إذا كنت مريضاً
- اطلب المشورة الطبية إذا شعرت بألم في الصدر أو دوام أو غثيان

مارس أنشطة التقوية والتوازن أيضاً



بولينغ تاي تشي رقص يوغا حمل الحقائب الثقيلة الجيم
في يومين على الأقل في الأسبوع
...تبقى قوياً وتقلل من مخاطر السقوط

لمعرفة المزيد حول هذه الحالة، أو القرع لمؤسسة الدورة الدموية *Circulation Foundation*، يرجى الانتقال إلى الرابط أدناه أو مسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً.
مؤسسة الدورة الدموية: www.circulationfoundation.org.uk

المصدر:

استناداً إلى بيان خبراء BASES الذي كتبه كل من Harwood و Ingle وآخرون، المتضمن في دورية "عالم الرياضة والتمرين الرياضية" العدد 57 (خريف 2018)،
https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf

شكر وتقدير:

للمراجعين الذين ساعدوا في إنتاج هذا المنشور المعلوماتي، والذي جرى تمويله بشكل مشترك من قبل مؤسسة الدورة الدموية وجامعة نورثمبريا.

إخلاء مسؤولية:

لا تعتبر هذه المعلومات وسيلة مساعدة لاتخاذ قرار طبي. أي اعتماد على هذه المعلومات يكون على مسؤولية المستخدم الخاصة.

