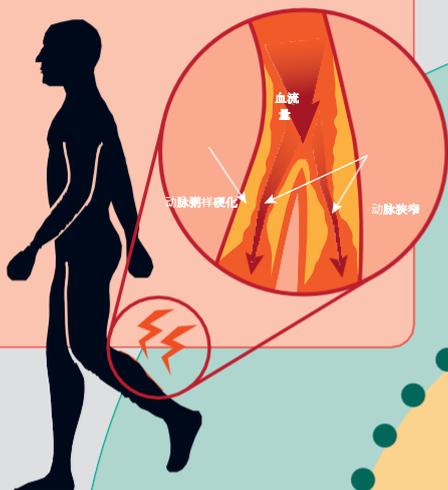




间歇性跛行训练

何为间歇性跛行？

- 行走时腿部肌肉疼痛或不适
- 通常由狭窄动脉所导致



NICE National Institute for Health and Care Excellence

推荐训练

监护下训练课程能产生最大益处-请咨询您的医生或专科医生您所在地区是否提供该课程

训练的益处

- 减轻疼痛
- 减少对血管外科手术的需求
- 改善心脏和血管健康
- 舒缓心情
- 改善睡眠
- 保持健康体重

以您能维持的速度步行3-10分钟

以减轻疼痛并增强体质
步行

定期训练

有做就好，多做更好，养成习惯

关键

建议

- 每次以完成 30-60 分钟的步行为目标
- 遵循步行-休息-步行模式（中心图）
- 每周 3-5 次

更多指导

- 不要害怕 忍着腿疼走路-这不会对你造成伤害
- 循序渐进-你的行走速度和时间
- 保持耐心-通常需要训练几周才能看到效果，即症状有所改善

休息，直到疼痛消退，然后再行走

坚持下去，直到腿部中度至强烈疼痛

一般提示

- 穿着舒适，补充足够水分
- 选择有休息场所的路线
- 增加训练的多样性，让他人参与进来，保持运动的趣味性
- 身体不适时不要训练
- 如果出现胸痛、头晕或不适，请就医

加强力量和平衡 活动也



.....每周至少2天
.....以保持强壮并降低跌倒风险

如需了解有关此病的更多信息，或要向循环基金会捐款，请访问以下链接或扫描QR代码。
循环基金会：www.circulationfoundation.org.uk

资料来源：

根据Tew, Harwood, Ingle等人在The Sport and Exercise Scientist第57期（2018年秋）上发表的BASES专家声明，请访问：
https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf

免责声明：

本信息图表并非经过验证的临床决策辅助工具。

致谢：

感谢制作本信息图表的审稿人。



