

Aclaíocht le haghaidh Cládachais Eadrannaigh



SCAN ME

Céard é cládachas eadrannach?

- Pian ar mhatáin na coise nó míchompord le linn siúil
- De ghnáth I ngeall ar artairí caolta

NICE National Institute for Health and Care Excellence

ACLAÍOCHT MHOLTA

Bíonn ranganna aclaíochta maoirsithe an-dearfach – labhair le do dhochtúir nó saineolaí le fáil amach an bhfuil siad sin ar fáil go háitiúil

Maitheas na haclaíochta



Laghdaíonn sí pian



Laghdaíonn sí an gá ar ghnáthaimh soithíoch



Feabhas ar shláinte croí agus soithíoch



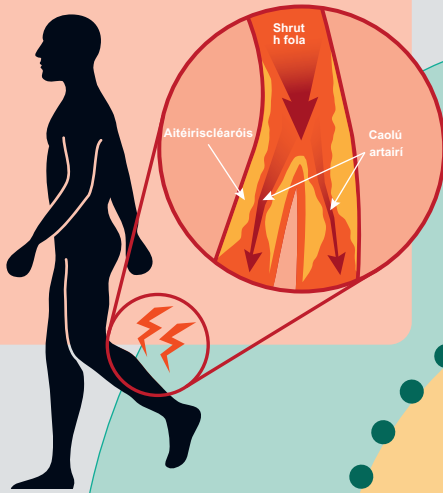
Feabhas ar do mheon



Feabhas ar chodladh



Meáchan sláintiúil a choinneáil



iúil ar luas is féidir leat a choinneáil ar feadh 3-10 nóiméad

chun pian a laghdú
Is folláine a fháil

Siúil go rialta don aclaíocht

ar a laghad beagáinín, téigh I dtaithí leis

Príomh- Moltaí

- Déan iarracht **30-60** nóiméad siúil a fháil gach seisiún
- Lean patrún siúil-sos-siúil (léaráid ar lár)
- **3-5**seisiún/ seachtain

os go dtí go stopann an pian, is siúil arís

Lean ort go dtí go bhfuil pian measartha nó láidir

Tuilleadh treoraíochta

- Ná bí eagla ort siúil agus pian ar do chos – ní dhéanfaidh sé dochar duit
- Tógáil air go mall – luas agus am de réir a chéile
- Bí foighneach – tógann sé cúpla seachtain air feabhsú aclaíochta chun siomptóim a fheabhsú

Leideanna ginearálta

- Caith éadaí compordach, ól go leor uisce
- Roghnaigh bealaí le áiteanna sosa
- Tógáil ar éagsúlacht, siúil le cairde, bain sult
- Ná déan aclaíocht agus tú tinn
- Faigh comhairle dochtúra má bhíonn pian chliabhraigh agat, meadrán nó tinneas ort

Déan aclaíocht neartaithe agus cothromaíochta freisin



Spórtlann Iompair málaí tromha lóga Damhsa Tai Chi Bollaí
...ar a laghad 2 lá gach seachtain
... le fanacht láidir agus riosca titim a laghdú

Chun tuilleadh a fhoghlaim faoin mbail seo, nó deonachán chuig Circulation Foundation, téigh go dtí an nasc thíos nó scan an cód QR.
The Circulation Foundation: www.circulationfoundation.org.uk

Foinse: Bunaithe ar Ráiteas Saineolach BASES le Tew, Harwood, Ingle, et al. in The Sport and Exercise Scientist, Eagrán 57 (Fómhar 2018), https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf

Séanadh:
Ní bileog dheimhnithe le haghaidh cinntí cliniúla é an grafaic eolais seo.
Is faoi rioscaí an úsáideora féin brath ar an eolas seo.

Buíochas:
Leis na athbhreithneoirí a chuidigh an grafaic eolais a dhéanamh Comh-mhaointhe ag Circulation Foundation agus Northumbria University.

