

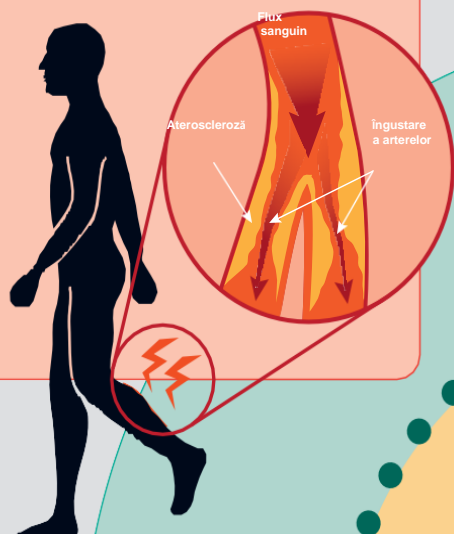


SCAN ME

Exerciții pentru claudicația intermitentă

Ce este claudicația intermitentă?

- Dureri musculare la nivelul picioarelor sau disconfort în timpul mersului
- De obicei cauzată de arterele îngustate



NICE National Institute for Health and Care Excellence

RECOMANDĂ EXERCIȚII

Cursurile de exerciții fizice supravegheate prezintă cele mai mari beneficii - întrebați medicul dvs. sau specialistul dacă acestea sunt disponibile la nivel local.

Beneficiile exercițiilor fizice

Reduc durerea

Reduc necesitatea procedurilor vasculare

Îmbunătățe sănătatea sc cardiacă și vasculară

Îmbunătățe sc dispoziția

ZZ Îmbunătățesc somnul

Vă ajută să mențineți o greutate sănătoasă

Mergeți la o viteză pe care o puteți menține timp de 3-10 minute

pt. a reduce durerea și îmbunătăți condiția fizică

Mergeți regulat pt. exerciții fizice

puțin este bine, mai mult este mai bine, faceți din asta un obicei

Odihniți-vă până când durerea dispare, apoi mergeți din nou

Continuați până când durerea de picior este moderată spre puternică

Îndrumări suplimentare

- Nu vă temeți să mergeți în timp ce aveți dureri de picioare – nu vă face rău
- Creșteți treptat – viteza și timpul de mers pe jos
- Aveți răbdare – de obicei durează mai multe săptămâni

de exerciții fizice pt. ameliorarea simptomelor

Recomandări cheie

- Încercați să parcurgeți 30-60 de minute de mers pe jos pe sesiune
- Urmați modelul mers-odihnă-mers (desenul din centru)
- 3-5 sesiuni pe săptămână

Sfaturi generale

- Purtați haine confortabile, hidratați-vă
- Alegeți trasee cu locuri de odihnă
- Introduceți varietate, implicați-i pe ceilalți, distrați-vă
- Nu faceți exerciții fizice dacă nu vă simțiți bine
- Cereți sfatul medicului dacă aveți dureri în piept, amețeli sau stare de rău

Faceți și activități de întărire și echilibru



... cel puțin 2 zile pe săptămână

... pt. a rămâne puternic(ă) și a reduce riscul de cădere

Pentru a afla mai multe despre această afecțiune sau pentru a face o donație către Circulation Foundation, accesați link-ul de mai jos sau scanați codul QR.

The Circulation Foundation: www.circulationfoundation.org.uk

Sursă:

Pe baza Declarației experților BASES de Tew, Harwood, Ingle, et al. din The Sport and Exercise Scientist, numărul 57 (vara 2018), https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf

Declinarea răspunderii:

Acest infografic nu este un ajutor validat pentru luarea unei decizii clinice.

Mulțumiri:

Recenzenților care au contribuit la realizarea acestui infografic, care a fost

Orice încredere acordată acestor informații este strict pe propriul risc al utilizatorului. cofinanțat de The Circulation Foundation și Universitatea Northumbria.

