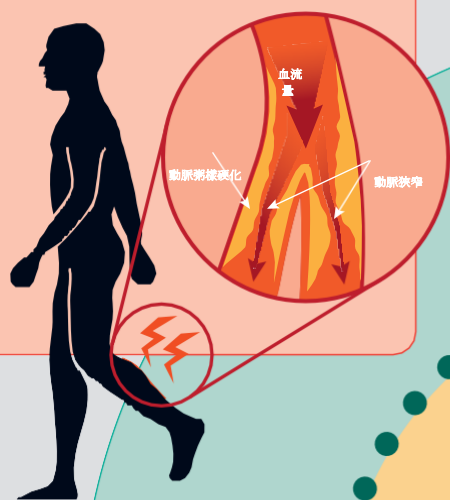




# 間歇性跛行訓練

## 何為間歇性跛行？

- 行走時腿部肌肉疼痛或不適
- 通常由狹窄動脈所導致



**NICE** National Institute for Health and Care Excellence

### 推薦訓練

監護下訓練課程能產生最大益處-請諮詢您的醫生或專科醫生您所在地區是否提供該課程

## 訓練的益處



減輕疼痛



減少對血管外科手術的需求



改善心臟和血管健康



舒緩心情



改善睡眠



保持健康體重

以您能維持的速度步行 3-10 分鐘

以減輕疼痛  
並增強體質  
**步行**

**定期鍛煉**

有做就好，多做更好，養成習慣

休息，直到疼痛消退，然後再行走

堅持下去，直到腿部中度至強烈疼痛

### 關鍵建議

- 每次以完成 30-60 分鐘的步行為目標
- 遵循步行-休息-步行模式 (中心圖)
- 每週 3-5 次

### 更多指導

- 不要害怕
- 忍著腿疼走路-這不會對你造成傷害
- 循序漸進-你的行走速度和時間
- 保持耐心-通常需要訓練幾週 才能看到效果，即症狀有所改善

### 一般提示

- 穿著舒適，補充足夠水分
- 選擇有休息場所的路線
- 增加運動的多樣性，讓他人參與進來，保持運動的趣味性
- 身體不適時不要運動
- 如果出現胸痛、頭暈或不適，請就醫

### 同時進行強化和平衡訓練



健身



提重物



瑜伽



舞蹈



太極



保齡球

.....每周至少2天

...以保持強壯並降低跌倒風險

如需了解有關此病的更多資訊，或要向循環基金會捐款，請訪問以下鏈接或掃描QR代碼。  
循環基金會：www.circulationfoundation.org.uk

#### 資料來源：

根據Tew, Harwood, Ingle等人在The Sport and Exercise Scientist第57期 (2018年秋) 上發表的BASES專家聲明，請訪問：  
[https://www.bases.org.uk/imgs/autumn\\_2018\\_7601\\_bas\\_expert\\_statement\\_v2\\_569.pdf](https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf)

#### 免責聲明：

本資訊圖表並非經過驗證的臨床決策輔助工具。  
任何對本資訊的依賴均由用戶自行承擔風險。

#### 致謝：

致幫助製作本資訊圖表的審稿人，  
由循環基金會和諾桑比亞大學聯合資助。



