

## **Zalecenia dotyczące nadzorowanego treningu marszowego dla pacjentów z przewlekłym niedokrwieniem kończyn dolnych**

- **Ćwiczenia marszowe powinny być wykonywane 3 razy w tygodniu**
- **Trening początkowo powinien trwać 15 minut**
- **Docelowo trening powinien trwać 45-60 minut**
- **Wysiłek powinien wywoływać ból o niewielkim lub średnim nasileniu w ciągu 3-5 minut**
- **Po odpoczynku i ustąpieniu bólu powinno się rozpocząć marsz do momentu ponownego pojawienia się bólu.**
- **Zwiększenie obciążenia zaleca się dopiero gdy pacjent może iść z prędkością 3,2km/h**

### **Alternatywne lub uzupełniające formy aktywności fizycznej**

- **Nordic walking**
- **Trening oporowy**
- **Jazda na rowerze**
  - Prędkość 60 obrotów na minutę
  - Obciążenie 35-50 WAT
  - Charakter interwałowy

### **Czynniki rokownicze skuteczności programu treningowego**

- **Przynajmniej częściowe nadzorowanie treningu (lekarz / fizjoterapeuta / trener)**
- **Osiągnięcie dużego nasilenia bólu podczas ćwiczeń**
- **Kontynuowanie treningu przez minimum 3-6 miesięcy**
- **Ćwiczenia na bieżni są efektywniejsze**
- **Wprowadzenie różnych rodzajów aktywności fizycznej w tym również na ergometrze dla kończyn górnych również powoduje korzystne efekty.**
- **Rzucenie palenia tytoniu**
- **Optymalizacja leczenia przeciwnadciśnieniowego**
  - **Wartości docelowe RR <140/90**
  - **Wartości docelowe RR <130/80 dla pacjentów z cukrzycą lub niewydolnością nerek**
- **Optymalizacja leczenia przeciwlipemicznego**
  - **Wartości docelowe LDL <100mg%**
  - **Wartości docelowe LDL < 70 mg% dla pacjentów z chorobą wieńcową**
- **Optymalizacja leczenia cukrzycy**
  - **Wartości docelowe HbA<sub>1c</sub> <7%**

17.V.2015 tekst przygotował Dr n. med. Michał Molski na podstawie:  
Konsensus dotyczący postępowania w chorobie tętnic obwodowych TASC II  
Acta Angiologica 2007, Vol.13, Supl.D  
Materiały zjazdowe VII Konferencji Naukowo-Szkoleniowej PTChN z 2015r.



Dzienniczek nadzorowanego treningu marszowego

Data	Czas treningu	Początkowy Dystans Chromania	Maksymalny Dystans Marszu	Czas Marszu Bez Bólu	Całkowity Dystans Marszu