



Zalecenia dotyczące treningu marszowego dla pacjentów z miażdżycą tętnic kończyn dolnych

- Ćwiczenia marszowe są bezpieczną i skuteczną formą leczenia chromania przestankowego
- Ćwiczenia marszowe powinny być wykonywane przynajmniej 3 razy w tygodniu
- Początkowo trening powinien trwać 30 minut
- Docelowo trening powinien trwać 60 minut
- Wysiętek powinien w ciągu 3-5 minut wywoływać ból o średnim nasileniu
- Po wywołaniu bólu o średnim nasileniu wskazany jest odpoczynek.
- Po ustąpieniu bólu należy rozpocząć marsz do momentu ponownego pojawienia się bólu.
- Stopniowo można zwiększać prędkość chodu lub stopień nachylenia bieżni
- Ćwiczenia na ergometrze dla kończyn górnych również powodują korzystne efekty.

Co poprawia skuteczność leczenia:

- Rzucenie palenia tytoniu
- Osiągnięcie dużego nasilenia bólu podczas ćwiczeń
- Kontynuowanie treningu przez minimum 3 miesięcy
- Przynajmniej częściowe nadzorowanie treningu (lekarz / fizjoterapeuta / trener)
- Ćwiczenia na bieżni są efektywniejsze
- Wprowadzenie różnych rodzajów aktywności fizycznej
- Optymalizacja leczenia przeciwnadciśnieniowego
- Optymalizacja leczenia przeciwlipemicznego
- Optymalizacja leczenia cukrzycy

Konieczna jest konsultacja z lekarzem w celu dobrania odpowiednich leków w celu:

- Zmniejszenia ryzyka umieralności i chorobowości z przyczyn sercowo-naczyniowych
- Zmniejszenia ryzyka incydentów związanych z kończynami dolnymi.
- Zmniejszenia objawów niedokrwienia kończyn
- Poprawy wyników leczenia zabiegowego

28.III.2021 tekst przygotował Dr n. med. Michał Molski na podstawie:
Stanowisko polskich ekspertów dotyczące leczenia zachowawczego u pacjentów z chorobą tętnic kończyn dolnych.
Acta Angiologica Vol. 25, No. 2, pp. 77-114