

VERISUONIPOTILAAN LIIKUNTAOHJE

Kyseessä on alaraajojen valtimoiden ahtautuminen ja siitä johtuva verenkierron heikkeneminen. Liikunnan aikana lihasten hapen tarve lisääntyy, mutta hapekasta verta ei ahtaumien takia virtaa riittävästi kudoksiin. Tällöin lihasten hapenpuute aiheuttaa kovan kivun, yleensä pohje- ja reisilihaksiin.

Useimmiten kipu ilmaantuu tietynpituisen kävelyn jälkeen. Kipu pakottaa hidastamaan vauhtia tai jopa pysähtymään. Levon jälkeen kävely taas onnistuu.

Säännöllinen kävely useita kertoja päivässä ja lihaskuntoharjoittelu

- hidastavat taudin etenemistä
- parantavat jalkojen lihasten verenkiertoa
- parantavat päivittäistä toimintakykyä ja edistävät kivuttomuutta
- yhtäjaksoinen kävelymatka voi moninkertaistua esimerkiksi 100 metristä 500 metriin.

Liiku näin Kävely on parasta liikuntaa. Kävele lyhyitä matkoja monta kertaa päivässä, esimerkiksi 10 - 30 minuuttia kerrallaan 2-5 kertaa päivässä. Vauhdilla ei ole merkitystä.

Kävelyharjoittelu voi kasvattaa jalkojen verisuonistoon sivuvaltimoita, jotka ohittavat ahtautuneen valtimon. Uusien sivuvaltimoiden ansiosta jalkojen verenkierto paranee.

Kävelyharjoittelu myös vahvistaa jo ohitettua suonistoa.

Kävely pitää hengitys- ja verenkiertoelimistöä kunnossa ja ylläpitää myös jalkojen lihaskuntoa.

Suositeltavaa on tehdä kävely sauvojen kera. Sauvakävely lisää suorituskykyä ja kestävyyttä.

Tee kävelyn lisäksi lihaskuntoa parantavia harjoituksia viisi kertaa viikossa 15 - 20 minuuttia kerrallaan. Hyviä lihaskuntolajeja etenkin alkuvaiheessa ovat kuntopyöräily, uinti ja hiihto. Venyttele lihaksia ennen ja jälkeen liikuntasuoritusten.

Yhteystiedot

Osasto 41 - 42

Puh. 03 819 2141

Puh. 03 819 2142

Puhelinsulku klo 7 - 10