

Träningsprogram vid fönstertittarsjuka

Claudicatio intermittens



Region Örebro län
Universitetssjukhuset Örebro

Träning vid fönstertittarsjuka

Träning vid fönstertittarsjuka leder till ökad gångsträcka med förhöjd livskvalitet och minskad smärta och sannolikt också en förlångsammad progress av åderförkalkningsprocessen.

För att uppnå bästa resultat rekommenderar vi att du utför gångträning enligt nedan 3-4 gånger/vecka samt genomför träning för styrka, rörlighet och balans 3-4 gånger/vecka. Komplettera gärna träningen med fysisk aktivitet som att promenera, cykla och att gå i trappor.

Gångträning

1. Värm upp genom att gå i lugn takt.
 2. Öka sedan tempot och gå så snabbt du kan.
 3. När smärtan kommer ska du fortsätta gå till dess att du absolut inte klarar det längre.
 4. Stanna då och vila tills smärtan klingat av.
 5. Fortsätt sedan att gå i rask takt igen.
- Upprepa från punkt 3-5 under hela träningspasset. Det är bra om träningspasset varar minst 30 minuter.

TIPS!

- Använd bra promenadskor.
- Gå gärna samma runda då du tränar.
- Ta ut riktmärken och se hur långt du kan gå innan du får ont. Då ser du förbättringar.



Träning för styrka, rörlighet och balans

Gång

Gå på stället eller runt i rummet ca 3 minuter.

Sätt gärna på någon musik du gillar.



Tyngdöverföringar

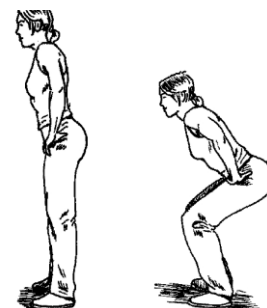
Stå bredbent med parallella höfter. Flytta tyngden i sidled från ena foten till den andra genom att böja respektive knä. Upprepa 20 gånger.



Knäböjningar

Stå med fötterna lite isär, ta gärna stöd av en vägg. Böj långsamt på knäna och fäll i höften, som att du skulle sätta dig på en stol.

Upprepa 20 gånger.



Tåhävningar

Stå med fötterna lite isär, håll gärna i en vägg.

Gå så högt upp på tå du kan med raka knän.

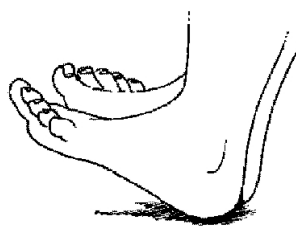
Upprepa 20 gånger.



Hälhävningar

Stå med fötterna lite isär, håll gärna i en vägg. Lyft framfoten och stå på hälarna med raka knän.

Upprepa 20 gånger.



Har Du några frågor angående träningsprogrammet, kontakta oss på Kärlhälsan.
Telefonnummer 019- 602 54 30 (telefontid 8.00-9.00)