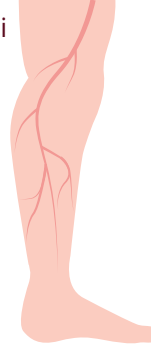
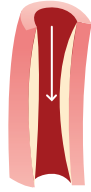


Claudicatio intermittens

Røykebein

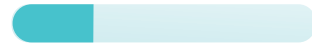
Claudicatio intermittens, eller røykebein, gir muskelsmerter i beina under gange, vanligvis forårsaket av trange blodårer.



Regelmessig gangtrening anbefales fordi det blant annet kan:

- redusere smerte
- bremse sykdomsutvikling
- øke gangdistanse og livskvalitet

SMERTE



SYKDOMS-
UTVIKLING



GANGDISTANSE



LIVSKVALITET

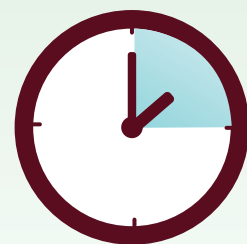


Hvordan?



Oppvarming

10-15 minutter

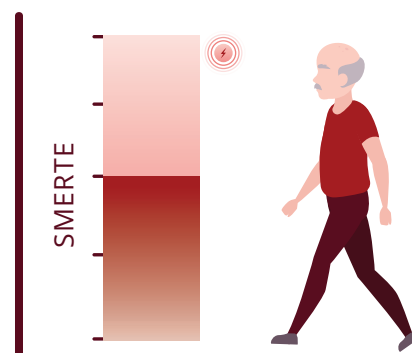
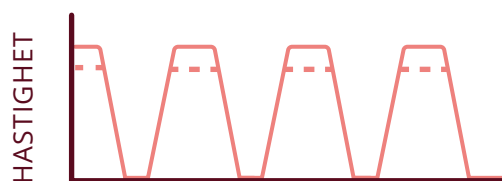


Gå i en hastighet du kan opprettholde i 3-10 minutter selv om du får smerter i beinet. Smertene er ikke farlige!

Hvil til smertene avtar, og gå deretter igjen. Øk hastigheten gradvis fra økt til økt.

Hvor mye?

- 30-45 minutters gange per økt
- 3-5 økter i uken



Tips

- Varier treningen
- Ikke tren hvis du føler deg dårlig



På disse stedene får du veiledet trening:



- Sykehus
- Rehabiliteringssenter
- Frisklivssentraler
- Fysioterapeuter
- Treningscenter
- LHL treningsgrupper

Litt trening er bedre enn ingen. For trening er medisin!



Nasjonal kompetansetjeneste
Trening som medisin

stolav.no/treningsommedisin