



Retningslinjer for trening til personer med perifer karsykdom

Veiledet gangtrening minst 3 ganger per uke mellom 30-60 minutter i minst 12 uker er vist å være mest effektivt for å øke gangtid, og maksimal og smertefri gangdistanse.

Hjemmetrening i form av gangtrening i minst 30 minutter 3-5 ganger per uke er anbefalt dersom veiledet trening ikke er tilgjengelig.

Sykling, styrketrening og armsykling har også vist effekt på maksimal og smertefri gangdistanse, og er et godt alternativ for personer som ikke kan utføre gangtrening.

Praktisk gjennomførelse av tredemølletrening:

- 1) Oppvarming: 5-10 minutter.
- 2) Start med fart og helning som fremprovoserer moderate leggsmerter innen 3-5 minutter.
- 3) Stopp opp og hvil til leggsmertene avtar.
- 4) Gjenta gangtreningen igjen når smertene har avtatt. Fortsett til leggsmertene oppstår igjen.
- 5) Denne syklusen av aktivitet og hvile repeteres i minst 30 minutter.
- 6) Nedtrapping: 5-10 minutter.
- 7) Progresjon: fart eller helning på tredemøllen bør økes dersom du klarer å gå 10 minutter eller lenger uten at leggsmerter oppstår.