

Rigshospitalet
Afdeling for Karkirurgi

Blegdamsvej 9

2100 København

Telefon: 35453545

Email: karkirurgi@rh.dk

www.rigshospitalet.dk



GUIDE TIL GANGTRÆNING VED ÅREFORKALKNING I BENENE



HVORFOR SKAL JEG GANGTRÆNE?

Gangtræning er sammen med rygestop og medicin en vigtig og effektiv behandling ved åreforkalkning i benene. Efter 3-6 måneders træning vil gangdistancen øges, så du kan gå op til 2-3 gange længere, før der kommer smerter.

Når du går, har musklerne behov for mere ilt. Når du får smerter, er det fordi åreforkalkning i benenes pulsårer gør, at der ikke kommer nok blod og ilt til musklen.

Den manglende ilt og smerter i musklen er med til at stimulere dannelsen af nye blodkar i benene. Derfor skal du gangtræne, selvom det gør ondt i benene.

Åreforkalkning sidder ikke kun i benene, men i hele kredsløbet. Træning vil derfor gavne hele kroppen.

HVORDAN TRÆNER JEG BEDST?

Gå ind til det gør ondt i benene, og så lige et par skridt til. Hold en kort pause til smerterne er aftaget og start igen i langsomt tempo. Forøg hastigheden og fortsæt ind til smerterne kommer igen.

Gå mindst ½ time dagligt. Gør motion til en del af din dagligdag. Tag f.eks. trappen i stedet for elevatoren eller stå af bussen et stoppested før, du skal af og gå det sidste stykke.



ANDEN TRÆNING

Alle typer træning er godt for dit kredsløb.

Hvis du træner på en cykel, er det vigtigt at have vægt på forfoden, så du opnår samme effekt på benene som ved gangtræning.

Stavgang har større effekt på kredsløbet, end almindelig gang og kan støtte din balance.



TRÆNINGSDAGBOG

Skriv i en træningsdagbog (logbog) hvor langt eller hvor længe, du kan gå uden pause.

Du kan f.eks. bruge en skridttæller, eller du kan gå den samme tur flere gange, for at se om du med tiden kan gå længere før du får smerter. At se resultatet af træningen kan være med til at motivere til at fortsætte træningen.



HVAD SKAL JEG VÆRE OPMÆRKSOM PÅ?

Smerter i benene kan skyldes andre sygdomme end åreforkalkning.

Slidgigt kan give smerter i hofte og knæ, og gener fra ryggen kan stråle ned i benene.

Smerter som kommer på grund af åreforkalkning sidder i musklerne.

Særligt i læggene og nogle gange i ballerne. Musklerne "syrer til".

Smerterne er ubehagelige, men de er ikke farlige for dine muskler.