

Kirurgian poliklinikka (06) 8264 262 Ma-ti/To-Pe klo 8:30-9:00 sairaanhoitaja
(06) 8264293 Ma-Ti/To-Pe klo 8:30-9:30, Ma-Ti/To klo 13:30-14:30 sihteeri

Liikuntasuositus katkokävelijälle

Katkokävelyä voi ehkäistä ja hoitaa liikunnalla ja liikunnallisella elämäntavalla.

Säännöllinen kävely useita kertoja päivässä ja lihaskuntoharjoittelu

- **hidastavat** taudin etenemistä
- **parantavat** jalkojen lihasten verenkiertoa
- **yhtäjaksoinen** kävelymatka voi moninkertaistua esimerkiksi 100 metristä 500 metriin

Liiku näin

Kävely on katkokävelijälle parasta liikuntaa. Kävele normaalia vauhtia kunnes saat kipuoireen, tällöin pysähdy ja odota että kipu hellittää. Kipuoireen hävittyä jatka kävelyä. **Harjoituksen tavoitteena on että yhtäjaksoinen kävelymatka pitenee vähitellen ajan kuluessa.** Kävelyharjoitus tehdään mahdollisuuksien mukaan päivittäin, alkuun vähintään 30 minuuttia kerrallaan. Aikaa pidennetään asteittain 60 minuuttiin.

Kävelyharjoittelu voi kasvattaa jalkojen verisuonistoon sivuvaltimoita, jotka ohittavat ahtautuneen valtimon. Uusien sivuvaltimoiden ansiosta jalkojen verenkierto paranee. Kävely pitää hengitys- ja verenkiertoelimistöä kunnossa ja ylläpitää myös jalkojen lihaskuntoa.

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

Huomioitavaa

Katkokävelyä potevat sairastavat usein myös muita sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia, kuten sydämen rytmihäiriöitä, sepelvaltimotautia, aivojen verenkiertohäiriöitä tai keuhkohtaumatautia.

Katkokävely rajoittaa liikunnan määrän ja tason sen verran alhaiseksi, ettei siitä todennäköisesti koidu riskiä muille sairauksille.