

Alsó végtagi artériás torna

A perifériás artériás betegség egy gyakran előforduló érbetegség, amelyben a beszűkült artériák csökkentik a végtagok - általában az alsóvégtagok - vérellátását. A betegség



kialakulásakor a vérellátás általában nem elegendő a szövetek szükségleteinek kielégítésére, és ez okozza a tüneteket. A fájdalom a vádliban jelentkezik. Leggyakrabban gyaloglás közben jelenik meg a lábfájdalom, kialakul a *claudicatio intermittens*nek nevezett állapot (időszakos sántítás). Torna alkalmával az ereket szeretnénk megnyitni, ez által a vér ellátást javítani.

Fontos beállítani a szoba, terem hőjét úgy, hogy melegebb legyen, mint a lábszáron, lábfejen tapintott hő.

Elhelyezkedés és légzés

1. Ágyon, háton fekvő helyzetben, 10- szer vegyünk mély levegőt, figyelve, hogy a hasunkkal történjen a légzés, mellkasunk nem mozdul!
2. Majd próbáljuk teljesen ellazítani az alsó végtagot, fontos megérezni a teljes lazítás érzését mely a feladatok végzése során lényeges.

Fekvő helyzetből lelógatjuk az ágyról tornáztatni kívánt lábszárunkat kicsúszunk az ágy szélé felé, majd gyorsan végezzük el a következő feladatokat:



1. Lábujjakkal gyors tempóban karmolunk és lazítunk 20 – szor.



2. Lábfejjel pipálunk, majd feszítjük le 20-20 ismétléssel, közben a lábujjakkal folyamatosan karmolunk és lazítunk.



3. Lábfejet bokából fordítjuk ki- és befelé 20-20 alkalommal, közben a lábujjakkal folyamatosan karmolunk és lazítunk.



