

提供在家中進行的實用保健運動計劃給週邊動脈患者

週邊動脈疾病患者，如果每日常運動和戒煙將會察覺症狀減輕，也許避免和延遲週邊動脈的手術

每天總共休息和運動時間應 45 到 60 分鐘，每週 7 天。

跑步機運動計劃：



1. 首先使用每小時 2 英里的速度和平坦地面（可使用側護欄為平衡）。
2. 利用行走困難程度級別表估計自己的行走困難程度。
3. 如果感覺困難程度是 3-4 級，你應立即停止跑步機。
4. 當疼痛停止，恢復運動，採用相同運動的強度。
5. 重複休息和運動的程序。
6. 如果你每次能不停止走 8 分鐘，每次增加 0.2 英里的速度。
 - 如你能夠不停以每小時 3.4 英里行走，或達到自己的最高速度，你可以多提高跑步機速度的百分之一。

或者

健步快走療程：

1. 在戶外行走，開始用腳可以承受的疼痛速度行走 3-5 分鐘。
2. 利用行走困難程度級別表估計自己的行走困難程度。
3. 如果感覺困難程度達到 3-4 級，你應立即停止步行，當疼痛消失後才繼續行走。
4. 重複健行/休息約 10-20 分鐘。
5. 逐漸增加健步時間，每次增加 5 分鐘，直至你可健行達到 45-60 分鐘。



疼痛/困難程度級別表 1= 無痛，無不適 2= 稍感疼痛 3= 輕度疼痛 4= 中度疼痛 5= 嚴重疼痛

成功的秘訣：當疼痛或不適程度達到 3-4 級，應完全停止行走，站在跑步機上約 2-5 分鐘，直到疼痛或不舒適感消失。如果不休息而繼續運動，你的疼痛會加深，肌肉會積聚酸性，這會令肌肉需要更長的時間恢復。

緊記住：盡你所能！最佳的運動是每天 45-60 分鐘。如你日常的練習，你的運動能力會改善，大多數患者在 3 個月嘗試保健運動他們覺得症狀改善。這不僅會提高你的步行能力，減少你腿的不適，並提高您的生活品質，這類型的保健運動對你的心臟和血壓有幫助，也有可能調正你的血脂（膽固醇和甘油三酯）的水平。此外，戒煙將有助於改善你的症狀。

Olin JW, White CJ, Armstrong EJ, Kadian-Dodov D, Hiatt WR. Peripheral Artery Disease – Evolving Role of Exercise, Medical Therapy, and Endovascular Options. J Am Coll Cardiol 2016; 67:1338-57.

Suzuki H, Iso Y. Exercise Therapy for Intermittent Claudication in Peripheral Artery Disease. e-journal of the ESC Council for Cardiology Practice 2015; 16(34). Retrieved from <https://www.escardio.org/Guidelines-&Education/Journals-and-publications/ESC-journals-family/E-journal-of-Cardiology-Practice/Volume-13/exercise-therapy-for-intermittent-claudication-in-peripheral-artery-disease>