

# Claudicatio Intermittens (åreforsnævring i benene)



## Vil du vide mere

Sundhed og Træning  
Sydtoften 102  
7200 Grindsted

## Telefon

Tlf.: 7213 1669  
Man. til fre. kl. 08.00 - 10.00  
Man. til tors. kl. 12.00 - 13.00

Få flere oplysninger om tilbud på [www.billund.dk](http://www.billund.dk)



Oktober 2020

Træningsenhedens tilbud til dig med gangsmerter  
grundet åreforsnævring



Billund  
kommune



Billund  
kommune

## Hvad er Claudicatio intermittens?

Claudicatio intermittens kaldes også vindueskiggersyndrom. Det er smerter i benene på grund af åreforsnævring, som nedsætter blodtilførslen til benet. Man får ondt i læggen, når man har gået et stykke tid. Musklen syrer til, og man må holde pause. Efter kort tid kan man igen gå.

Regelmæssig gangtræning forbedrer kredsløbet i benene. Du må gerne gå, efter du har fået ondt, og indtil du ikke kan gå længere. Dette bør gentages mange gange dagligt. Helst bør du gangtræne mindst 30 minutter hver dag. Kontakt egen læge, hvis du har mistanke om, du har vindueskiggersyndrom.



## Hvem kan modtage Træningsenhedens tilbud?

Du skal bo i Billund Kommune, være over 18 år og have Vindueskiggersyndrom. Du bliver kaldt ind til en afklarende samtale hos en fysioterapeut, hvor I sammen vurderer hvilke tilbud, der er de rigtige for dig. Forløbet varetages af sundhedsfagligt personale og er gratis.

## Hvad tilbyder vi?

- Træning
- Indledende samtale med planlægning af mål.
- 24 gange træning, 2 gange ugentligt.
- Introduktion til lokale motionstilbud og til anden motion.
- Hensyntagen til dine ressourcer.
- Kost
- Mulighed for individuel vejledning.



## Henvendelse

Du kan selv henvende dig direkte, via egen læge eller sygehus.

Du skal selv sørge for transport – du kan evt. benytte FLEXTUR tlf.: 76 608 608.

Træningen foregår ved Sundhed og Træning på Sydtoften 102, 7200 Grindsted