



Jeder Schritt zählt Gehtraining bei Schaufensterkrankheit

Patienteninformation



Alfried Krupp Krankenhaus

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten,

Gehtraining richtet sich an Menschen mit peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK), auch als „Schaufensterkrankheit“ bekannt.

Mit zunehmendem Lebensalter, familiären Vorbelastungen und durch eine ungesunde Lebensweise verlieren die Schlagadern (Arterien) an Elastizität und verengen. Durch diese „Verkalkungen“ wird der Blutfluss in den Beinarterien eingeschränkt und es kommt zu Engpässen oder kompletten Verschlüssen der Gefäße. Die betroffenen Körperregionen werden nicht mehr ausreichend mit Blut und folglich mit Sauerstoff versorgt. Die Folge: Es treten starke Schmerzen beim Gehen auf, die die Lebensqualität deutlich beeinflussen.

Was können Sie tun?

Ein spezielles Gehtraining ist neben der Risikoverminderung und der medikamentösen oder operativen Therapie ein wichtiger Grundpfeiler der Behandlung.

Eine Bewegung zu üben, die Schmerzen hervorruft, erscheint zunächst widersprüchlich. Aber das regelmäßige Training ist erwiesenermaßen sehr wirksam. Es führt unter anderem zur Bildung neuer Blutgefäße (Kollateralen), die einen verstopften Gefäßabschnitt umgehen und die Muskulatur wieder besser mit Sauerstoff versorgen.

Trainieren Sie unter fachlicher Anleitung

Ziel des Gehtrainings ist es, die Sauerstoffversorgung in den Beinen wieder zu verbessern.

Grundsätzlich gilt: Das Programm sollte mit Ihrem Arzt abgestimmt sein. Gehstrecke, Gehgeschwindigkeit und Gehdauer müssen der individuellen Leistungsfähigkeit angepasst werden. Das Gehtraining darf nicht zu starken Schmerzen führen.

Wir empfehlen Ihnen, sich einer Gehsportgruppe anzuschließen. Gehtraining und gymnastisches Übungsprogramm werden dort unter fachlicher Anleitung absolviert – und gemeinsam in der Gruppe macht es auch einfach mehr Spaß.

Ein speziell ausgebildeter Trainer wird zunächst Ihre schmerzfreie und maximale Gehstrecke bestimmen. Während des Gefäßtrainings wird darauf geachtet, dass Sie regelmäßig pausieren und dass sich Ihre Muskeln durch gymnastische Übungen wieder entspannen und lockern. Durch Intervalltraining werden die kleinen Gefäße im Bereich des Ober- und Unterschenkels rascher erweitert. Es bilden sich Umgehungskreisläufe und die Schmerzen nehmen ab.

Lieber regelmäßig als zu intensiv

Für das gesamte Bewegungstraining gilt: Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich außerhalb des Trainings zu bewegen. Radfahren, Treppensteigen oder Zehenstandsübungen sind hierfür gut geeignet.

- Gehen Sie auch bei schlechtem Wetter viel an der frischen Luft spazieren.
- Laufen Sie möglichst auf weichem Boden.
- Gehen Sie so, wie in der Gefäßsportgruppe.
- Laufen Sie nicht bis der Schmerz beginnt, sondern machen Sie kleine Pausen und lockern Ihre Muskeln.

Ihr Weg zum Rehasport

Die Teilnahme am ambulanten Gefäßsport vermittelt Ihnen einen sicheren Umgang mit Ihrer Erkrankung. Sie benötigen hierfür zunächst die Diagnose und eine Verordnung durch Ihren Arzt sowie die Genehmigung durch Ihre Krankenkasse. Anschließend können Sie sich an eine Rehasporteinrichtung wenden und ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren.

Beratung und Kontakt

Kooperationspartner für Gehtraining

Kurhaus im Grugapark gGmbH

Eugenia Schilov

Kerstin Aschenbroich

Telefon 0201 856100

Telefax 0201 8561099

info@kur-vor-ort-essen.de

Lührmannstrasse 70

45131 Essen

www.grugapark-therme.de

Klinik für Gefäßchirurgie
und Angiologie

Chefarzt

Dr. med. Thomas Nowak

Leitung Angiologie

Dr. med. Christian Jacke

Sekretariat

Ilona De Sutter

Telefon 0201 434-2784

Telefax 0201 434-2883

gefaessmedizin@krupp-krankenhaus.de

Sprechstunden und Ambulanz

Andrea Jennerjahn

Telefon 0201 434-2636

Telefax 0201 434-2902

Alfried Krupp Krankenhaus

Rüttenscheid

Alfried-Krupp-Straße 21

45131 Essen

www.krupp-krankenhaus.de

Gefäßmedizinische Notfälle

Telefon 0201 434-41122