

Ihr persönliches Gehtraining: ein täglicher Spaziergang

Achten Sie beim Gehtraining auf entspanntes und rhythmisches Gehen. Machen Sie kleine Schritte, die sind nicht so anstrengend. Rollen Sie die Füße bei jedem Schritt bewusst ab, lassen Sie die Arme aus den Schultern heraus ganz locker mitpendeln.

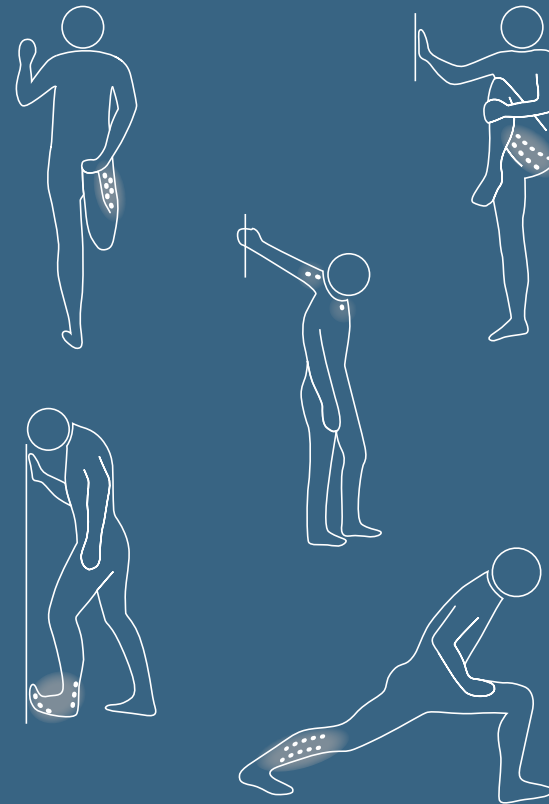
- » Ziehen Sie die bequemsten Schuhe an, die Sie haben.
- » Gehen Sie täglich 15 Minuten bis eine Stunde lang spazieren – ganz nach Ihrem persönlichen Befinden.
- » Zu Beginn des Schmerzes oder Taubheitsgefühls im Bein machen Sie für mindestens zwei Minuten eine Pause.
- » Setzen Sie sich möglichst hin, schütteln und streichen Sie Ihre Beine locker aus.
- » Gehen Sie erst weiter, wenn die Schmerzen vollständig abgeklungen sind.
- » Finden Sie Ihr persönliches Gehtempo und versuchen Sie einmal, bewusst langsamer oder schneller zu gehen. Gehen Sie nicht „gegen den Schmerz an“.
- » Genießen Sie die Umgebung! Genießen Sie Sonne, Wind und Regen!

Einfach mal zwischendurch: Kräftigungsübungen:

- » Stellen Sie sich abwechselnd in den Zehen- und Fersenstand
- » Machen Sie leichte Kniebeugen – halten Sie dabei die Fersen am Boden.
- » Führen Sie die Übungen nicht eilig, aber auch nicht im Zeitlupentempo durch.
- » Setzen Sie sich in der Pause hin, schütteln und streichen Sie Ihre Beine aus. Dehnen Sie ihre Waden und machen Sie dann weiter.

Locker ausklingen lassen: Abschlussübungen

Nach jedem Gehtraining sollten Sie die Beinmuskulatur dehnen. Diese kann sich so besser erholen, entspannen und wieder aufbauen. Gestalten Sie die verschiedenen Dehn- und Lockerungsübungen so, dass Sie angenehm sind und nur ein leichtes Ziehen in Waden bzw. Oberschenkeln verursachen.



Wir wünschen Ihnen gute Besserung
und viel Freude an der Bewegung!



HGZ

Herz- und Gefäßzentrum
Bad Bevensen
Römstedter Straße 25
29549 Bad Bevensen

Klinik für kardiologische und
angiologische Rehabilitation
Chefarzt Dr. Christian Baumbach
Leitende Oberärztin Doris Mesner
Sekretariat Gislinde Saage
Telefon 05821 82-1354
Telefax 05821 82-2354
E-Mail g.saage@hgz-bb.de

www.hgz-bb.de



Schritt für Schritt zur Selbstheilung

Bewegungstherapie
bei arteriellen
Gefäßkrankheiten



Wie einfaches
Gehtraining
der pAVK
entgegenwirkt

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

unsere Blutgefäße vollbringen jeden Tag Höchstleistungen: Sie transportieren das Blut durch den Körper und versorgen ihn so mit Sauerstoff. Bei der peripheren Arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) wird dieser lebenswichtige Kreislauf jedoch behindert: Engstellen und Verschlüsse in den Blutgefäßen sorgen dafür, dass Körperteile nicht mehr ausreichend durchblutet werden.

Die pAVK wird vielfach unterschätzt. Dabei kann sie Vorboten von Herzinfarkt und Schlaganfall sein und bei plötzlichen Gefäßverschlüssen zu Amputationen führen. So weit muss es aber gar nicht kommen – und Sie selbst können einiges dafür tun.

Schon durch die Umstellung Ihres Lebensstils können sie wichtige Risikofaktoren ausschalten und gute Therapieergebnisse erzielen. Denn unser Körper ist ein Wunderwerk der Natur und in der Lage, sich selbst zu heilen. So sorgt viel Bewegung dafür, dass sich im Körper neue Arterien bilden, die das Blut um die verengten Gefäße herumleiten. Vor allem ein besonderes Gehtraining spielt bei der Entstehung dieses sogenannten Umgehungskreislaufs eine Rolle. Worauf es bei diesem Training ankommt und was es bei der pAVK noch zu beachten gilt, erfahren Sie in diesem kleinen Ratgeber.

Mit HERZlichem Gruß



Alexander Bär
Teamleiter Therapie



Doris Mesner
Leitende Oberärztin
Angiologische Rehabilitation



Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand – die Risikofaktoren

Die pAVK verläuft sehr lange ohne Beschwerden und verursacht erst spät im Erkrankungsverlauf Schmerzen beim Gehen. Ursache hierfür ist eine Arteriosklerose – also eine Verengung oder gar ein Verschluss von Blutgefäßen.

Lassen Sie es nicht soweit kommen und...

... geben Sie das Rauchen auf

- » Tabakrauch verursacht eine Verengung der Blutgefäße und sorgt so für eine Erhöhung des Blutdrucks. Einige Inhaltsstoffe des Tabakrauchs können auch die Innenwände der Gefäße direkt schädigen.

... ernähren Sie sich gesund

- » Achten Sie auf eine ausgewogene, cholesterinarme und vollwertige Ernährung – dazu gehören unter anderem viel Gemüse und Obst, Fisch und helles Fleisch sowie gesunde Pflanzenöle.
- » Trinken Sie ausreichend - in der Regel täglich zwei Liter, vorzugsweise Wasser oder Tee. Trinken hält das Blut flüssig!
- » Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholgenuß.



... pflegen Sie Ihr seelisches Gleichgewicht

- » Vermeiden Sie möglichst Stress und Hektik und sorgen Sie für Ihr seelisches Wohlbefinden. Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und schaffen Sie sich Raum für Erholung, denn übermäßiger Stress belastet Herz und Gefäße.
- » Verinnerlichen Sie eine positive Lebenseinstellung.

... pflegen Sie Ihren Körper

- » Lassen Sie Blutdruck, Blutzucker, Fett- und Harnsäurewerte regelmäßig kontrollieren.
- » Nehmen Sie jede Gelegenheit zur Bewegung wahr.
- » Halten Sie Ihre Füße warm und trocken, vermeiden Sie aber direkte Hitzeeinwirkung.
- » Tragen Sie bequemes Schuhwerk.
- » Achten Sie darauf, dass Strümpfe keine Falten bilden.
- » Pflegen Sie sorgfältig Ihre Füße und Zehen. Seien Sie vorsichtig beim Beschneiden der Zehennägel.
- » Schlagen Sie die Beine im Sitzen nicht übereinander.

Kommen Sie Schritt für Schritt in Bewegung – das Gehtraining

Ein täglicher Spaziergang kann in einem frühen Stadium der pAVK schon vieles bewirken. Denn durch die Bewegungen erweitern sich die kleinen Gefäße, die um die verengten Arterien herum liegen. So wird die Durchblutung in den Beinen wieder hergestellt. Und frische Luft tut dem ganzen Körper gut!

Langsam warm werden: vorbereitende Übungen



1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und rollen Sie die Füße von den Fersen bis zu den Zehenspitzen langsam ab – wie beim Treten einer Nähmaschine.



Beugen Sie die Knie und strecken Sie sie wieder lang durch – jedes Bein im Wechsel.



Winkeln Sie die Knie an, umfassen Sie sie mit beiden Händen und beschreiben Sie kleine Kreise.



Lockern Sie die Beine, umfassen Sie den Oberschenkel, heben Sie das Bein leicht an und lassen Sie den Unterschenkel auspendeln – jedes Bein im Wechsel.



Streichen und klopfen Sie die Beine aus.