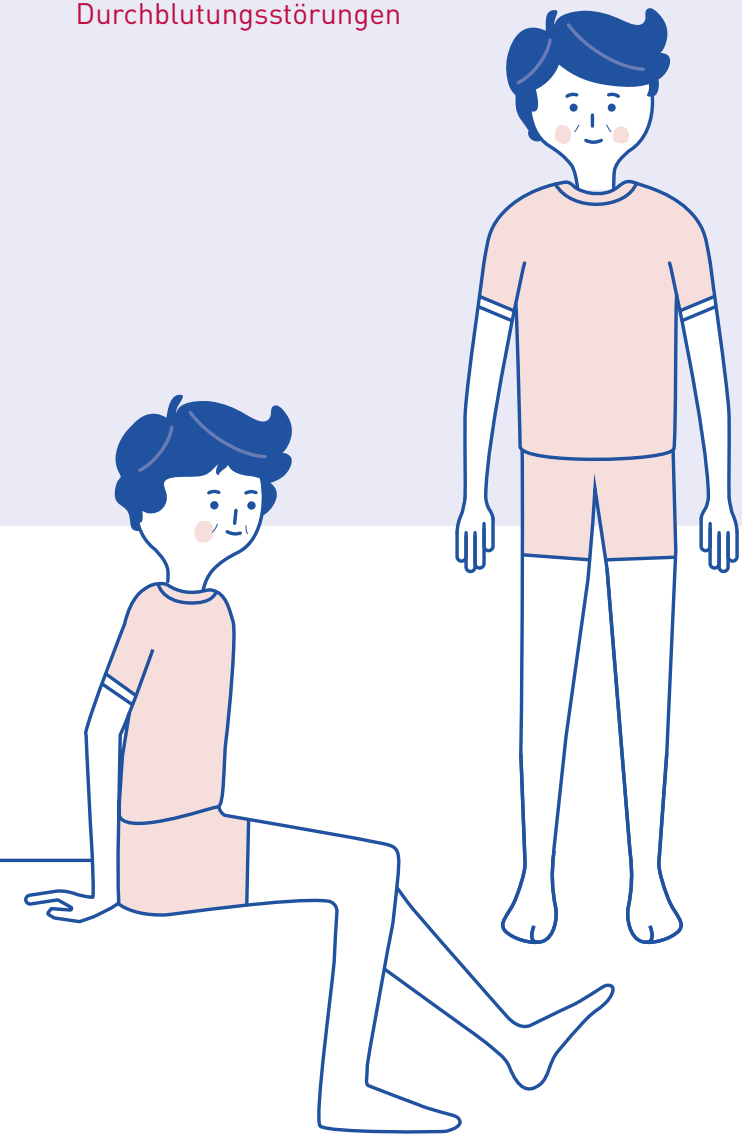
Gefäßsport

bei peripheren arteriellen Durchblutungsstörungen



DGA
Deutsche Gesellschaft für Angiologie
Gesellschaft für Gefäßmedizin e. V.

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurden Durchblutungsstörungen der Beine diagnostiziert. Eine effektive Methode zur Linderung Ihrer Schmerzen beim Gehen und zur Verlängerung Ihrer Gehstrecke ist das Gehtraining. Dies kann in einer Gefäßsportgruppe durchgeführt und von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin als Rehabilitationssport (Formular 56) verordnet werden.

Aktiv werden: Gehtraining für zu Hause

Aber Sie können und sollen auch selbst aktiv werden, besonders wenn an Ihrem Wohnort keine Gefäßsportgruppe ansässig ist. Stimmen Sie sich mit Ihren behandelnden Gefäßmedizinern ab, wie Sie strukturiert in Ihrem Alltag trainieren können.

Am besten suchen Sie sich eine Wegstrecke, die Sie jeden Tag laufen – immer dieselbe. Schreiben Sie auf, wie oft Sie stehen bleiben mussten, um ans Ziel zu kommen. Diese Strecke kann zum Beispiel der Weg zum Bäcker, zum Einkaufsmarkt oder Stadtpark sein.

Legen Sie nun jeden Tag diese Strecke zurück. Wichtig dabei ist, dass Sie so weit laufen, bis Sie die Ihnen bekannten Beinschmerzen spüren, dieses Gefühl aber noch nicht als negativ empfinden. Wenn Sie sonst in diesem Moment stehenbleiben würden, versuchen Sie jetzt, nur wenige Schritte über diese Schmerzgrenze hinauszugehen, und erst dann stehenzubleiben. Genau in diesem Moment können sich neue Gefäße (sogenannte Umgehungskreisläufe) bilden, die insgesamt die Durchblutungssituation verbessern und Ihnen somit helfen, künftig längere Strecken schmerzfrei laufen zu können.

Nach und nach werden Sie feststellen, dass Sie weniger Pausen brauchen, um an Ihr Ziel zu kommen. An der Reduktion der Pausen sehen Sie selbst Ihren Therapiefortschritt. Wissenschaftlich belegt ist, dass Sie mit dieser Methode Ihre schmerzfreie Gehstrecke verdreifachen können und auch Ihrem Herz etwas Gutes tun.

Um Ihre Fortschritte zu dokumentieren, können Sie die Tabelle auf Seite 14–15 dieses Flyers verwenden.

Begleitende Übungen für zu Hause

Um diese Art des Trainings effektiv durchführen zu können, zeigen wir Ihnen in dieser Broschüre begleitende Übungen zur Verbesserung der Durchblutung und Mobilität der Gelenke sowie zur Kräftigung der Muskulatur. Diese können Sie problemlos zu Hause durchführen. Sie brauchen dafür keine weiteren Trainingsmittel, sondern nur sich selbst und Ihre Motivation.

Führen Sie diese Übungen in kleinen Blöcken mit Pausen durch und achten Sie darauf, dass die Beinbeschwerden zwar spürbar sind, dies aber nicht zu einem negativen Erlebnis für Sie führt.

Wichtiger Hinweis

Bleiben Sie immer in Kontakt mit Ihrem Gefäßmediziner oder Hausarzt. Berichten Sie von Ihren Erfahrungen und besprechen Sie gemeinsam immer wieder neu, welche Therapien für Sie geeignet sind. Sollten Schmerzen in Ruhe auftreten oder Sie offene Stellen oder Wunden sehen, nehmen Sie unverzüglich Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder Gefäßmediziner auf; dies muss dringlich ärztlich abgeklärt werden, ohne Zeitverzug.

Wir wünschen Ihnen Freude bei diesen Übungen, mit denen Sie selbst dazu beitragen können, dass Ihre Schmerzen beim Gehen viel seltener auftreten, Sie dadurch viel weiter schmerzfrei laufen können und sich dadurch Ihre Lebensqualität verbessert.

Jeder Schritt zählt – seien Sie stolz auf Ihre Fortschritte und bleiben Sie motiviert auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden!

Gefäßsport bei peripheren arteriellen Durchblutungsstörungen

Ziel

- Verbesserung der Durchblutung – Verlängerung der Gehstrecke
- Verhindern / Verzögern eines Gefäßeingriffs (durch Ausbildung körpereigener Umgehungskreisläufe)
- nach erfolgtem Gefäßeingriff Stabilisierung des Erfolgs

Durchführung

- täglich üben, wenn möglich früh/mittags/abends
- Belastung soll nie die tolerierbare Schmerzgrenze überschreiten
- mindestens 3 Übungen in 3 Blöcken mit 1–3 Minuten Pause dazwischen

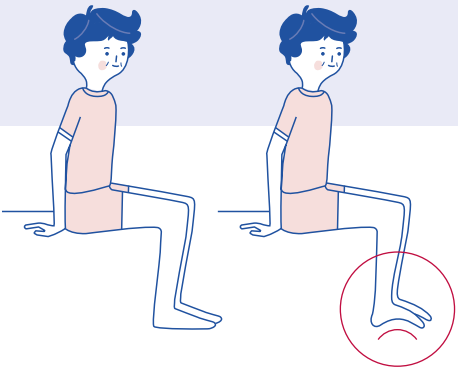
Beispiel:
Nachdem Sie 30× Fußkreisen geübt haben, spüren Sie einen unangenehmen Oberschenkelschmerz. Deshalb reduzieren Sie künftig die Übungen auf 20× Fußkreisen:

→ 20 Fußkreise → 1–3 Min. Pause
→ 20 Fußkreise → 1–3 Min. Pause
→ 20 Fußkreise → Ende

Nach einer Woche wird die Übungszahl geprüft und entsprechend herauf- oder herabgesetzt

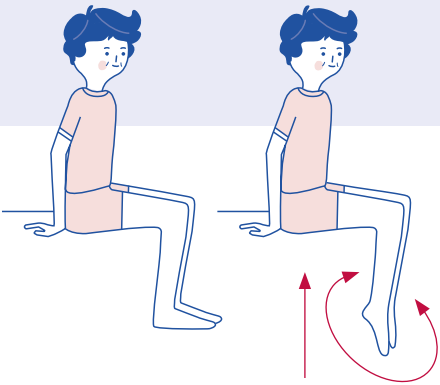
Fuß krallen

- mit beiden Füßen gleichzeitig
- mit beiden Füßen wechselseitig
- Tempo variieren



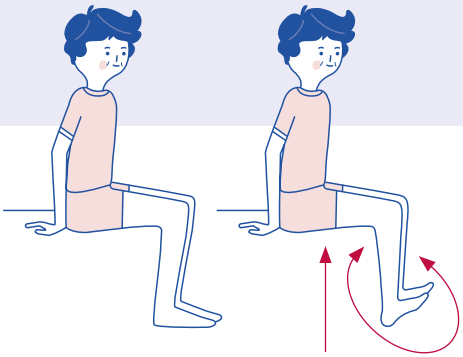
Fersen heben

- Fersen heben + nach innen & außen drehen



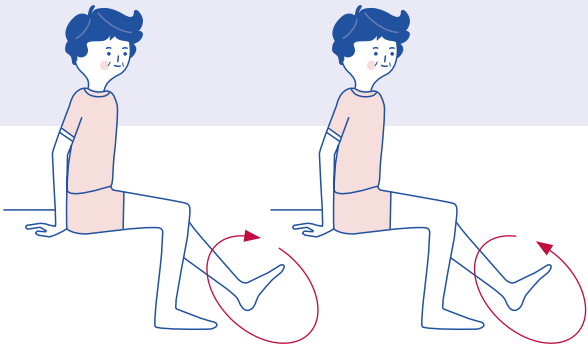
Fußspitzen heben

- Fußspitzen heben + nach innen & außen drehen



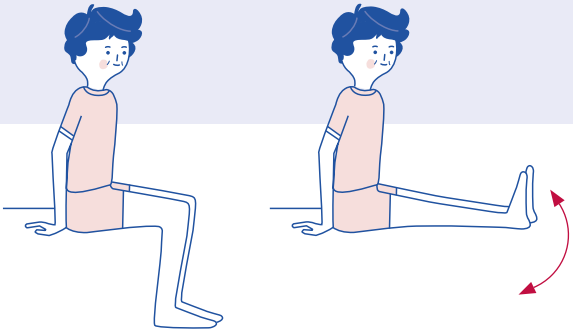
Fußspitzen kreisen

- Fuß nach innen & außen kreisen



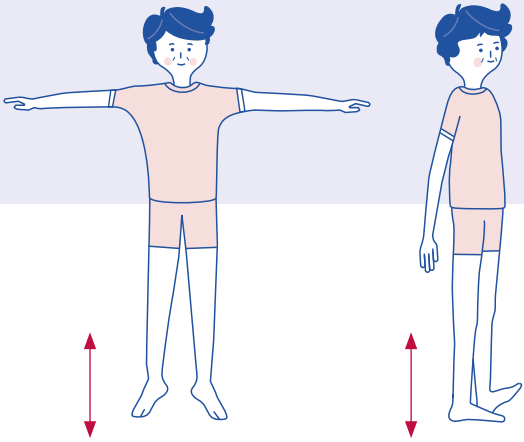
Unterschenkel beugen & strecken

- für fitte Patienten ist dies besonders zu empfehlen



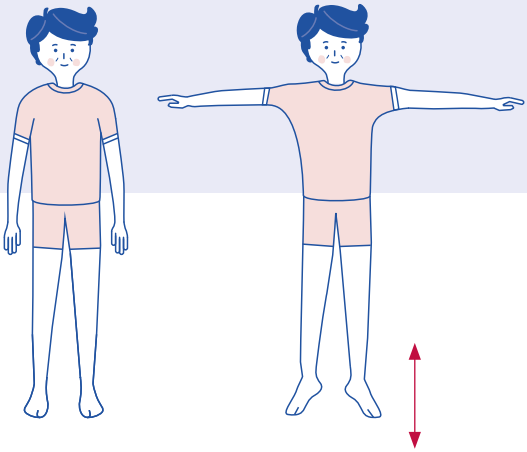
Fersen heben / Fußspitzen heben

- einbeinig oder beidbeinig
- in ständigem Wechsel Fersen und Fußspitzen heben
- wechselseitig Fersen und Fußspitzen heben



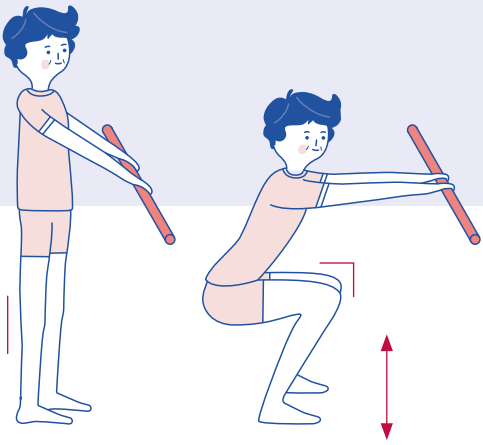
Zehenstände (Ballenstände)

- Zehenstände in Schrittstellung
- Zehenstände in leichter Hocke



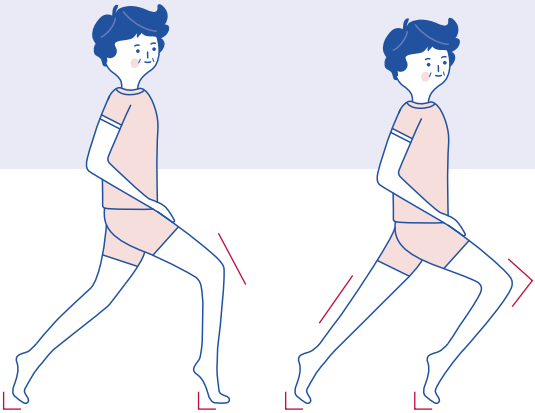
Kniebeuge am Geländer

- hohe Kniebeuge an der Wand
- hohe Kniebeuge in Schrittstellung



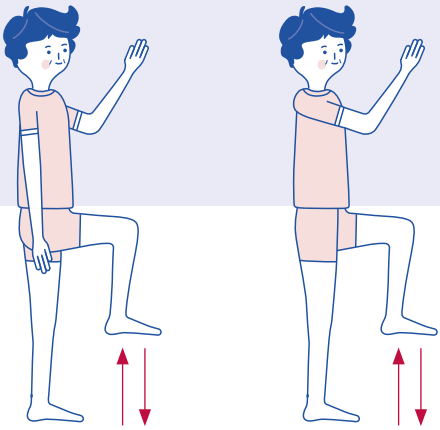
Ausfallschritt mit Zehenstand (Ballenstand)

- Ausfallschritt machen
- beide Fersen weit anheben
- Hauptgewicht verlagert sich auf die Fußballen
- Zehen bleiben lang und entspannt auf dem Boden



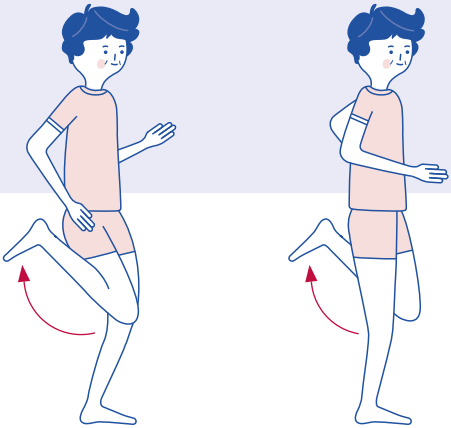
Kniehebegang

- abwechselnd die Knie bis etwa Hüfthöhe anheben
- Oberkörper aufrecht und aktiver Armeinsatz



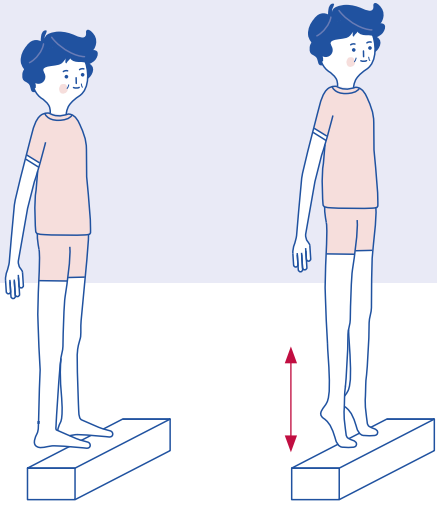
Anfersen

- abwechselnd Fersen zum Gesäß anheben
- Oberkörper aufrecht, Arme locker mitschwingen lassen



Zehenstand auf der Treppe

- für Fortgeschrittene



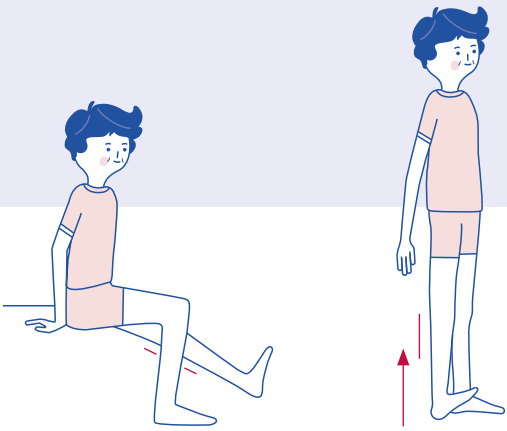
Dehnungsübungen im Sitzen und Stehen

Durchführung

- Führen Sie die Dehnungsübungen zwischen den obigen Übungen durch und ganz zum Schluss. Bewegen Sie sich dabei bis zum Dehnungsschmerz und halten Sie diesen 15 Sek. lang.

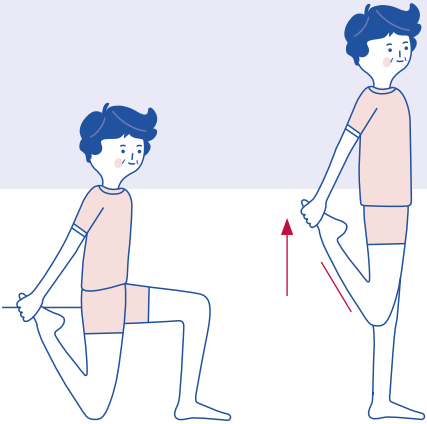
hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur

- Fußspitze anziehen



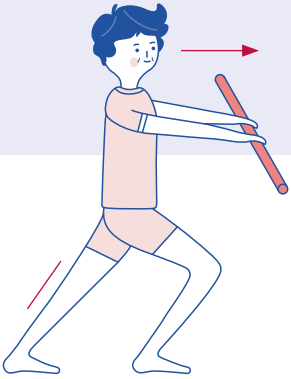
Vordere Oberschenkelmuskulatur

- Arm nach hinten strecken und Fußspitze mit der Hand greifen und festhalten



Wadenmuskulatur

- hintere Ferse auf dem Boden lassen und nicht nach außen drehen



Datum	Gesamtdauer des Gehtrainings	Gehstrecke in min ohne Schmerzen	Anzahl des Stehenbleibens gesamt

																Datum
																Gesamtdauer des Gehtrainings
																Gehstrecke in min ohne Schmerzen
																Anzahl des Stehenbleibens gesamt

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Angiologie –
Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V.
Schiffbauerdamm 40, 10117 Berlin

T 030 / 20 88 88-31
E info@dga-gefaessmedizin.de
• www.dga-gefaessmedizin.de

Weitere Informationen zum Gefäßsport und zu Gefäßsportgruppen in Ihrer Nähe finden Sie bei der Deutschen Gefäßliga e.V.

www.deutsche-gefaessliga.de