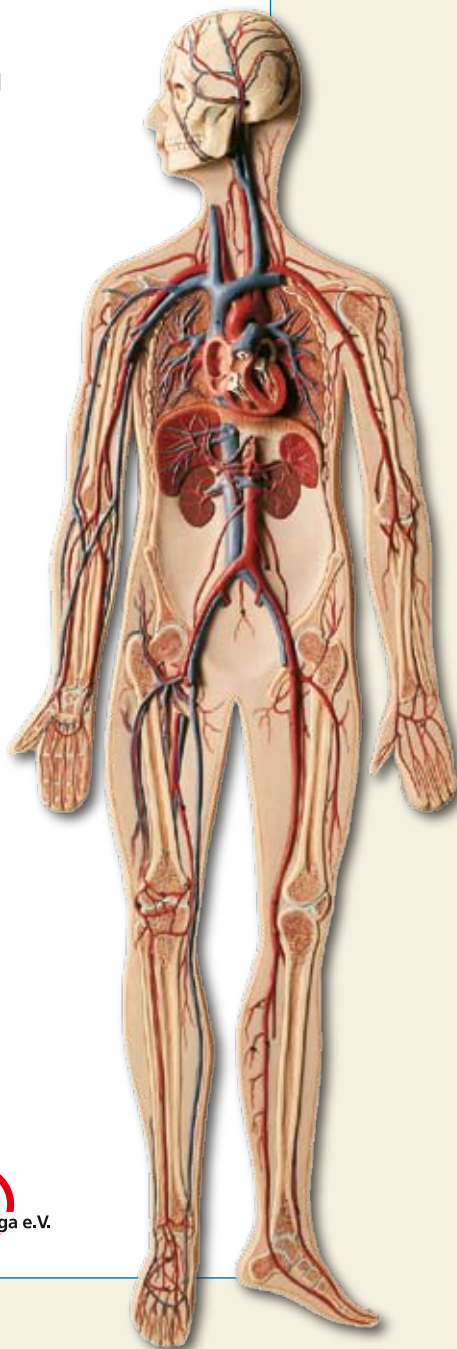




Deutsche Liga zur Bekämpfung
von Gefäßerkrankungen e.V.

Gehtraining:

die Basistherapie der
Schaufensterkrankheit



Eine Broschüre der
Deutschen Gefäßliga



Deutsche Gefäßliga e.V.

Aktive Bewegungstherapie als Grundlage für die Behandlung der Schaufensterkrankheit (periphere arterielle Verschlusskrankheit)

Liebe Patientin, lieber Patient,

Bei Ihnen wurde eine Durchblutungsstörung in den Becken-Beinarterien festgestellt. Der Arzt nennt dies eine **periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK)**. Im Volksmund wird die Erkrankung auch »Schaufensterkrankheit« genannt.

Die Hauptursache der PAVK ist die **Arteriosklerose**. In über 90% der Fälle ist diese Verlegung des Lumens durch arteriosklerotische Ablagerungen an der Gefäßwand Ursache für die Entstehung einer Durchblutungsstörung.

Darstellung der Becken- und Beinarterien



Wie kommt es zu einer Durchblutungsstörung?

Durch eine zunehmende Verengung und Verstopfung der Schlagadern (Arteriosklerose) kann nicht mehr genügend Blut und somit zu wenig Sauerstoff durch die Adern transportiert werden. Diese Minderversorgung der Gefäße verursacht beim Gehen nach wenigen Metern große Beschwerden. Wenn Sie dann einige Minuten stehen bleiben, werden die Muskeln wieder mit Sauerstoff versorgt und Sie können weitergehen.

Zu den Hauptrisikofaktoren der Arteriosklerose gehören:

- Rauchen
- Bluthochdruck
- Zuckerkrankheit
- Fettstoffwechselstörung
- Bewegungsmangel
- Hyperhomocysteinämie
- falsche Ernährung

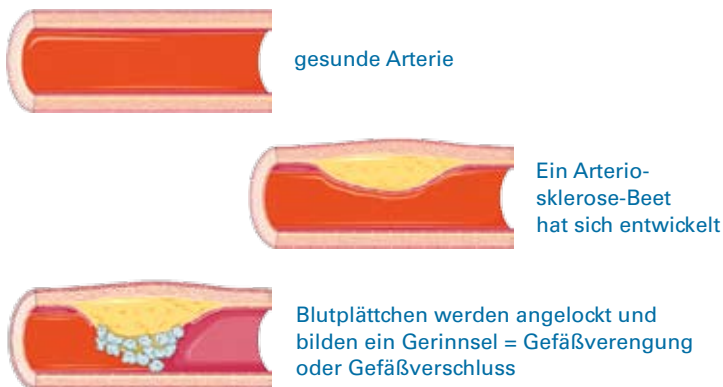
Zusätzliche Gefahr: Herzinfarkt und Schlaganfall

Wie sich eine Arteriosklerose bemerkbar macht, hängt davon ab, welche Gefäße besonders betroffen sind. Es gibt hier individuelle Unterschiede. Beim einen sind es eher die Herzkranzarterien – bei ihm wird sich zunächst das Herz melden. Beim anderen sind es die Gefäße, die das Gehirn oder eben die Muskeln der Beine und Arme versorgen.

Man muss allerdings davon ausgehen, dass jeweils auch andere Arterien mehr oder minder erkrankt sind.

In der Tat sind bei der PAVK im fortgeschrittenen Stadium zu 90% auch die Herzkranzarterien und zu 70% auch die Halsschlagadern betroffen. Das bedeutet: bei der PAVK besteht ein stark erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall!

Dies unterstreicht noch einmal, wie wichtig es ist, die Risikofaktoren in den Griff zu bekommen. Denn es gilt nicht nur, eine Verschlimmerung der PAVK zu verhindern, sondern auch das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalles zu senken.



Was können Sie selbst dafür tun?

Schalten Sie Ihre Risikofaktoren aus!

Die erste Regel:

Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Arzt!

- Lassen Sie Blutdruck, Blutzucker, Fett- und Harnsäurewerte regelmäßig kontrollieren.
- Berichten Sie Ihrem Arzt ausführlich von Veränderungen und neuen Beschwerden.
- Gehen Sie bei Schmerzen in der Brust sofort in die Praxis oder rufen Sie den Hausarzt.
- Nehmen Sie verordnete Medikamente zuverlässig ein!

Zum Zweiten sollten Sie selbst auf Ihren Körper achten!

- Wie lange können Sie schmerzfrei gehen?
- Werden die Strecken kürzer?
- Nehmen die Schmerzen zu?
- Bekommen Sie Fieber oder wunde Stellen?

Als Diabetiker sollten Sie besonders vorsichtig sein!

- Achten Sie unbedingt auf eine gute Blutzuckereinstellung!
- Tragen Sie keine engen Schuhe!
- Tragen Sie Strümpfe aus Wolle oder Baumwolle und wechseln Sie die Strümpfe täglich!
- Nicht barfuß gehen, Verletzungsgefahr!
- Vorsicht mit Wärmflaschen, vermeiden Sie heiße Fußbäder sowie Wechselduschen. Duschen Sie die Füße und Beine nur lauwarm bis warm ab!
- Achten Sie bei der Pediküre auf Verletzungen!
- Beine nicht übereinanderschlagen, um die Blutgefäße in der Kniekehle nicht abzudrücken!
- Halten Sie unbedingt eine spezielle Diabetes-Diät ein!





Achten Sie auf eine **gesunde Ernährung!**

- Essen Sie vor allem ballaststoffreich, fettarm und vollwertig.
- Trinken Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit (Trinken hält das Blut flüssig).
- Durch eine ausgewogene, vernünftige Ernährung entlasten Sie Herz- und Kreislauf und können so Ihr Gewicht halten oder gar Ihren Taillenumfang reduzieren.



Leben Sie **bewusst!**

- Vermeiden Sie Stress und Hektik!
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholenuss (1 Gläschen in Ehren ...)!
• **Hören Sie unbedingt mit dem Rauchen auf!!!**



Bewegungstraining: Schritte in die richtige Richtung!

Beginnen Sie langsam aber konsequent!

Im frühen Stadium der PAVK bilden **Gehtraining** und **Gymnastik** die Grundlage der Behandlung. Zielsetzung ist es, die Beschwerden zu verringern und die Gehstrecke zu verlängern. Durch ein spezielles, regelmäßiges Gehtraining kann erreicht werden, dass sich die kleinen Gefäße, die um das verengte Gefäß herum liegen, erweitern und dadurch mehr sauerstoffreiches Blut in die Beinmuskulatur transportiert wird. Es bilden sich die sog. Kollateralen (Umgehungskreisläufe). Dazu bedarf es allerdings einer gewissen Zeit und vor allen Dingen eines **regelmäßigen** Trainings.

Wichtig: das Programm sollte mit Ihrem Arzt abgestimmt sein, denn bei Ruheschmerzen oder wenn schon Gewebe untergegangen ist, kommt das Bewegungstraining in der Regel nicht mehr in Frage.

Ausgerechnet die Bewegungen zu üben, die starke Schmerzen hervorrufen können erscheint widersprüchlich. Aber dieses regelmäßige Training ist erwiesenermaßen sehr wirksam. Es führt unter anderem zur Bildung neuer Blutgefäße, die einen verstopften Gefäßabschnitt umgehen und die Muskulatur wieder mit Sauerstoff versorgen können. Die Schmerzen nehmen ab, die mögliche Gehstrecke wird oft erheblich verlängert.



Neuere Untersuchungen aus den USA haben gezeigt, dass auch ein Training mit einem Armergometer die Bildung von Umgehungskreisläufen – auch in den Beinarterien – anregt.

Armergometer

Grundsätzlich gilt: Gehstrecke, Gehgeschwindigkeit und Gehdauer müssen der individuellen Leistungsfähigkeit angepasst werden, das Gehtraining darf nicht zu starken Schmerzen führen. Deshalb ist ein **Intervalltraining** sinnvoll. Das heißt: man hält an, kurz bevor Schmerzen deutlich spürbar werden, ruht sich ein wenig aus, nimmt dann das nächste Stück des Weges in Angriff, macht wieder Pause und so weiter.

Ein solches Training sollte täglich während eines 1-2stündigen Spazierganges durchgeführt werden. Sie werden sehen, mit der Zeit wird es Ihnen immer leichter fallen, weil sich die Sauerstoffversorgung der Beine verbessert hat.

Gut geeignet sind auch **Radfahren, Treppensteigen** oder **Zehenstandsübungen**. Sie stellen sich immer wieder auf Ihre Zehenspitzen, ebenfalls bis zum Schmerzbeginn, machen eine Pause und beginnen von vorne. Für das gesamte Bewegungstraining gilt: **Regelmäßigkeit** ist wichtiger als Intensität.

Sie können sich auch einer **Gefäßsportgruppe** anschließen. Gehtraining und gymnastisches Übungsprogramm werden dort unter fachlicher Anleitung absolviert.



In der Gruppe macht das Training Spaß und Sie trainieren unter fachlicher Anleitung.

Trainieren in einer Gefäßsportgruppe

Durch speziell ausgebildete Trainer wird zunächst Ihre schmerzfreie und maximale Gehstrecke bestimmt. Während des Gefäßtrainings wird Ihr Trainer darauf achten, dass Sie 2/3 Ihrer schmerzfreien Gehstrecke zurücklegen und dann pausieren, obwohl noch kein Schmerz aufgetreten ist. Nach einer kurzen Pause von mindestens 2 Minuten, gehen Sie wieder zügig 2/3 Ihrer Gehstrecke. Zwischendurch werden gymnastische Übungen durchgeführt, damit Sie sich entspannen und die Muskulatur wieder gelockert wird.

Durch dieses spezielle Gehtraining werden die kleinen Gefäße im Bereich des Ober- und Unterschenkels rascher erweitert, es bilden sich Umgehungskreisläufe zu den großen verschlossenen Gefäßen. Voraussetzung dafür ist ein konsequentes und mindestens 6 Monate andauerndes Training.



Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich regelmäßig und oft auch außerhalb des Trainings zu bewegen!

- 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, d. h. laufen Sie nicht in den Schmerz hinein, sondern machen Sie kurz vorher eine kleine Pause.
- Lockern Sie dabei Ihre Muskeln, damit wieder genügend Sauerstoff in die Zellen transportiert werden kann.

Führen Sie selbst auch außerhalb der Gefäßsportgruppe leichte Übungen durch:



Machen Sie 3–4 mal täglich Zehenstandsübungen (Sie dürfen sich mit den Händen abstützen)

- Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine.
- Heben Sie ganz langsam die Fersen vom Boden und verteilen Sie das Gewicht auf die Großzehenballen (sie verspüren ein leichtes Ziehen in der Wadenmuskulatur).
- Senken Sie langsam die Fersen auf den Boden zurück und entspannen Sie Ihre Wadenmuskulatur.
- Machen Sie eine kurze Pause.
- Führen Sie diese Übung 3–4 mal durch.

Fördern Sie durch Wadendehnung die Beweglichkeit im Fußgelenk

- Stellen Sie sich in Schrittposition an eine Wand oder Tür, die hintere Fußspitze zeigt nach vorne. Die Beine sind gestreckt.
- Beugen Sie das hintere Knie sanft nach vorne. Wichtig: Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden!
- Wiederholen Sie diese Übung 5 bis 10 mal pro Bein.



Lockerung der Beinmuskulatur

- Die Beine werden abwechselnd leicht nach vorne und hinten geschwungen.
- Die Übung sollte 1–2 Minuten durchgeführt werden.

Benutzen Sie so oft wie möglich die Treppe, statt den Aufzug. Schwimmen und Tanzen sind ein gutes Gefäßtraining. Radfahren ist sehr empfehlenswert.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Trainieren!

Erläuterungen der Fach- und Fremdwörter

Arterie Schlagader

Arteriosklerose/Atherosklerose krankhafter Umbau der Schlagader, die durch Einlagerung von Fett oder Kalk zu einer Einengung oder zu einem Verschluss der Arterie führt

Blutdruck der in den Gefäßen des Körpers herrschende Druck, der obere Wert wird als systolisch, der untere als diastolisch bezeichnet

Diabetes mellitus Zuckerkrankheit

Fettstoffwechselstörung zu hohe Cholesterin- und/oder Triglyceridspiegel im Blut, wichtiger Risikofaktor für Arterioskleroseentstehung

Gefäß-Sklerose krankhafte Verhärtung von Gewebe (z.B. in Blutgefäßen)

Herzinfarkt durch Minderdurchblutung zerstörtes Herzgewebe

Herzkranzgefäße/-arterien Arterien, die den Herzmuskel mit sauerstoffreichem Blut versorgen

Hypercholesterinämie zuviel Cholesterin im Blut

Hyperhomocysteinämie erhöhter Homocystein-Spiegel im Blut, gilt als Risikofaktor für Arteriosklerose und damit für die Entstehung von Herzinfarkt, Schlaganfall und PAVK

Hyperlipidämie/Hyperlipoproteinämie erhöhte Blutfettspiegel, Fettstoffwechselstörung

Hypertonie Bluthochdruck

Hyperurikämie zuviel Harnsäure im Blut (Gichtgefahr)

LDL-Cholesterin Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin »schlechtes« Cholesterin (Lipoprotein-Fett-Eiweiß-Komplex im Blut)

Lipide Blutfette

Lumen Gefäßlichtung, lichte Weite, z.B. eines offenen Gefäßes

PAVK Abkürzung für Periphere Arterielle Verschlusskrankheit (Becken- und Beinarterien)

Risikofaktor krankmachende Lebensbedingung, Umstände die eine Krankheitsentstehung begünstigen, z.B. Rauchen, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress

Therapie Heilbehandlung

Anschriften von Gefäßsportgruppen erhalten Sie bei uns:

Deutsche Gefäßliga e.V.

Postfach 4038, 69254 Malsch

Tel. 07253/26228, Fax 07253/278160

www.deutsche-gefaessliga.de, E-Mail: info@deutsche-gefaessliga.de

Anschriften von AVK-Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei:

AVK-Selbsthilfegruppe Bundesverband e.V.

Manfred Pfeiffer

An der Oberhecke 34, 55270 Sörngenloch/Mainz

Tel. 06136/924050, Fax 06136/925251

Hier können Sie auch die Termine des Arteriomobils erfragen!



Behinderten-Sportverbände der Länder

Badischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.,

76532 Baden-Baden, Tel. 07221/39618-0, E-Mail: bbs@bbsbaden.de

Behinderten- und Versehrten-Sportverband Bayern e.V.,

80337 München, Tel. 089/544189-0, E-Mail: boede@bvs-bayern.com

Behinderten-Sportverband Berlin e.V.,

14053 Berlin, Tel. 030/30099675, E-Mail: info@bsberlin.de

Behinderten-Sportverband Brandenburg e.V.

17268 Templin, Tel. 03987/200886, E-Mail: sigridfinck@bsbrandenburg.de

Behinderten-Sportverband Bremen e.V.,

28213 Bremen, Tel. 0421/2778445,

E-Mail: behinderten-sportverband-bremen@nord-com.net

Behinderten-Sportverband Hamburg e.V.,

20357 Hamburg, Tel. 040/859933, E-Mail: mail@brs-hamburg.de

Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.,

30169 Hannover, Tel. 0511/1268-5100, E-Mail: info@bsn-ev.de

Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen e.V.,

47055 Duisburg, Tel. 0203/7174-153, E-Mail: bsnw@bsnw.de

Behinderten-Sportverband Rheinland-Pfalz e.V.,

56075 Koblenz, Tel. 0261/135250, E-Mail: info@bsv-rlp.de

Behinderten- und Rehabilitationssportverband Saarland e.V.,

66123 Saarbrücken, Tel. 0681/3879-225, E-Mail: brs-saarland@t-online.de

und bei allen Krankenkassen.

Möchten Sie selbst eine Gefäßsportgruppe oder eine PAVK-Selbsthilfegruppe gründen? Wir helfen Ihnen gerne dabei!

