

CARDIONEWS 1



Liebe Patientin,
lieber Patient,

bei Ihnen ist eine Durchblutungsstörung der Beine, die sogenannte pAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit), festgestellt worden.

Neben anderen Maßnahmen, allen voran dem Ausschalten von Risikofaktoren (Rauchen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Übergewicht, hohes Blutcholesterin, falsche Ernährung, Bewegungsmangel) sollten Sie zur Behandlung und Vermeidung von Beschwerden ein Gehprogramm durchführen. Das Programm besteht aus zwei Phasen: auf eine 3-wöchige Eingewöhnungsphase folgt eine 3-wöchige Aufbautrainingsphase.

Das Gehtraining

Eingewöhnungsphase

1. Woche

Täglich 15 Minuten Gehtraining.

LERNZIEL: Lernen Sie, wann Ihre Schmerzen im Bein auftreten und lernen Sie stehen zu bleiben, kurz bevor die Schmerzen auftreten.

DURCHFÜHRUNG: Gehen Sie solange, bis der Schmerz kommt, besser kurz bevor er kommt. Bleiben Sie dann sofort stehen und machen 3 min. Pause. Dann gehen Sie weiter, wieder bis kurz vor dem Schmerz. Wieder 3 min. Pause usw. Wichtig: Laufen Sie niemals »in den Schmerz hinein«!

2. Woche

Täglich 15 Minuten Gehtraining. Führen Sie das Gehtraining schmerzfrei durch. Halten Sie Pausen ein.

LERNZIEL: Finden Sie Ihr eigenes Gehtempo. Ideal ist ein Tempo mit einem Minimum an Anstrengung, wo die Füße quasi von allein laufen.

DURCHFÜHRUNG: Gehen Sie weiterhin so lange bis der Schmerz fast kommt. Bleiben Sie dann 3 min. stehen. Insgesamt 15 min. Gehen.

3. Woche

Täglich 15 Minuten Gehtraining. Halten Sie weiterhin Pausen ein und führen Sie das Training schmerzfrei durch.

LERNZIEL: Entspanntes, rhythmisches Gehen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gehtechnik: Die Füße sollten weniger kraftvoll arbeiten, denn leises Aufsetzen und ein entspanntes Abrollen des Fußes sparen Energie.

DURCHFÜHRUNG: Entspanntes Gehen und Abrollen des Fußes bis kurz vor die Schmerzgrenze für 15 min., 3 min. Pause an der Schmerzgrenze. Achtung: Laufen Sie beim Gehtraining niemals »in den Schmerz hinein«.

Aufbautrainingphase

4. Woche

Täglich 20 Minuten Gehtraining.

Achten Sie auf genügend Pausen, denn durch 2–3 minütiges Stehenbleiben wird die Beindurchblutung verbessert. Nutzen Sie diese Verbesserung. Es gilt immer noch: Gehen Sie nicht »gegen« den Schmerz an.

5. Woche

Täglich 25 Minuten Gehtraining.

Machen Sie die erforderlichen Pausen. Überprüfen Sie Ihr jetziges Gehtempo wieder. Versuchen Sie bewusst, mal langsamer, mal schneller zu gehen, um so Ihr Gehtempo zu variieren.

6. Woche

Täglich 30 Minuten Gehtraining.

Halten Sie weiterhin Pausen ein. Achten Sie darauf, sich möglichst schmerzfrei zu bewegen.

LERNZIEL: In dieser Woche können Sie versuchen, Ihre Umgebung wahrzunehmen. Suchen Sie sich einen besonders schönen Gehweg aus, öffnen Sie Ihre Sinne! Genießen Sie Sonne, Regen und Wind!

Trainieren Sie weiter!

Wie ein Leistungssportler können auch Sie Ihre Leistungsfähigkeit nur durch ständiges Trainieren erhalten und verbessern.

Noch ein paar Tipps:

1. Gemeinsam geht es leichter! Fragen Sie uns oder Ihren Hausarzt nach einer »Gefäßsportgruppe« in Ihrer Nähe. Hier können Sie in der Gruppe und unter ärztlicher Betreuung an der Verbesserung Ihrer Geheleistung arbeiten.
2. Kontrollieren Sie die schmerzfreie Gehstrecke. Suchen Sie sich in Ihrem Trainingsgelände eine Strecke mit einigen markanten Punkten und messen Sie von Zeit zu Zeit, wie weit Sie kommen, wenn Sie in zügigem Tempo von einem immer gleichen Startpunkt loslaufen.
3. Führen Sie Buch über Ihr Training, dann können Sie Ihre Fortschritte besser überschauen und Ihren Arzt besser informieren.

Achten Sie auf die richtige Fußpflege!

Gefahren sind:

- Schlecht sitzende Schuhe und Strümpfe, die ständig »drücken«
- Wärme, z. B. durch Heizkissen, Wärmendecken oder zu warmes Badewasser
- Kleine Schnittverletzungen bei der Nagelpflege
- Hornhaut und Schwielen an den Zehen und Fußsohlen wirken wie Fremdkörper auf das darunter liegende Gewebe

Fußpflege bei pAVK

- Kontrollieren Sie Ihre Füße täglich auf kleine Verletzungen und teilen Sie Veränderungen sofort Ihrem Arzt mit. Nehmen Sie auf keinen Fall eine Eigenbehandlung vor.
- Füße täglich mit lauwarmem Wasser waschen und gut abtrocknen (auch zwischen den Zehen).
- Cremes Sie die Füße täglich mit Fettsalbe ein (mit 5 % Harnstoff).
- Hornhaut bitte nicht abhobeln, sondern nur vorsichtig abschmirgeln.
- Fußnägel nicht schneiden, nur feilen.
- Verwenden Sie keine Hühneraugenpflaster.
- Laufen sie wegen der Verletzungsgefahr niemals barfuß.