

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. Die Arteriosklerose ist eine generalisierte Erkrankung.

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 ausreichend mit Sauerstoff versorgt und Sie können weitergehen.

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 bei vielen Patienten auch die Herzkranzarterien und die Halsschlagadern betroffen. Das bedeutet: Bei der pAVK besteht ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall!

Dies zeigt, 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.

Zu den **Haupttrisikofaktoren** der Arteriosklerose gehören: Rauchen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörung, Bewegungsmangel, falsche Ernährung.

Das können Sie tun:

- Beginnen Sie mit regelmäßigem Gehtraining
- Schalten Sie Ihre Risikofaktoren aus!
- Lassen Sie Blutdruck, Blutzucker-, Fett- und Harnsäurewerte regelmäßig kontrollieren.
- Berichten Sie Ihrem Arzt von Veränderungen der schmerzfreien Gehstrecke, offenen Wunden 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!
- Beine nicht übereinanderschlagen, um die Blutgefäße in der Kniekehle nicht abzudrücken.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung. Trinken Sie mindestens 2 l 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. Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholgenuss.
- **Hören Sie unbedingt mit dem Rauchen auf!!!!**

Gehtraining bei Durchblutungsstörungen (pAVK Stadium I-IIb)

Zunächst bestimmen Sie ihre schmerzfreie Gehstrecke: Diese entspricht der Schrittzahl, die Sie bis zum Auftreten von krampfartigen Beinschmerzen, meist im Wadenbereich, erreichen.

Gehen Sie zügig mit etwa 120 Schritten in der Minute (das entspricht etwa einem Doppelschritt pro Sekunde) und zählen Sie hierbei die Anzahl der Schritte.

Von der so ermittelten schmerzfreien Schrittzahl ziehen Sie 10 % ab. Dies ergibt die persönliche Trainingsstrecke für die erste Trainingswoche.

Ablauf des täglichen Training:

Gehen Sie 10 x Ihre Trainingsstrecke und bleiben Sie dazwischen jeweils 3 Minuten stehen (Markierung am Weg merken!).

Damit haben sie eine „Trainingseinheit“ absolviert. Verteilen Sie mehrere Trainingseinheiten über den Tag, mindestens 3 Einheiten pro Tag sollten es sein.

Testen Sie jede Woche ihre schmerzfreie Gehstrecke neu und passen Sie Ihre Trainingsstrecke an.

Die Trainingsstrecke sollte pro Woche jeweils um 10 % gesteigert werden.

Notwendig ist ein regelmäßiges Training, auch wenn es bisweilen schwerfällt. Bei Verschlechterungen im Verlauf des Trainings sprechen Sie bitte unbedingt Ihren Hausarzt an.

Gewöhnungsphase:

1.Woche – täglich 15 Minuten Gehtraining.

Lernziel: In dieser ersten Woche lernen Sie, kurz bevor die Schmerzen im Bein auftreten, stehen zu bleiben. Anschließend machen Sie 3 Minuten Pause und gehen dann weiter. Ganz wichtig: Laufen Sie niemals „in den Schmerz hinein“!

2.Woche – täglich 15 Minuten Gehtraining.

Halten Sie weiterhin die Pausen ein. Führen Sie Ihr Gehtraining schmerzfrei durch.

Lernziel: Finden Sie ihr eigenes Gehtempo. Ideal ist eine Gehgeschwindigkeit, bei der die „Beine“ wie von alleine“ laufen, mit einem Minimum an Anstrengung.

3.Woche – täglich 15 Minuten Gehtraining.

Halten Sie weiterhin die Pausen ein und führen Sie das Training schmerzfrei durch.

Lernziel: Entspanntes, rhythmisches Gehen. Hierfür lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gehtechnik, denn „leises“ Aufsetzen und ein entspanntes Abrollen des Fußes sparen Energie.

Aufbauphase:

Nach dreiwöchigem Training haben Sie den Grundstein gelegt und können in die nächste Phase übergehen, die Aufbauphase.

4. Woche – täglich 20 Minuten Gehtraining.

Achten Sie auf ausreichende Pausen, denn durch 2-3 Minuten 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 derzeitiges Gehtempo. Versuchen Sie bewusst, mal schneller und mal langsamer zu gehen, um so die Anforderungen an die Durchblutung zu variieren.

6. Woche – täglich 30 Minuten Gehtraining.

Halte Sie weiterhin Pausen ein. Achten Sie darauf, sich möglichst schmerzfrei zu bewegen. Lernziel: In dieser Woche können Sie versuchen, Ihre Umgebung bewusst wahrzunehmen. Suchen Sie sich einen besonders schönen Weg aus, öffnen Sie Ihre Sinne. Genießen Sie Sonne, Regen, Wind und Sturm!

Machen Sie 3-4 x täglich **Zehenstandsübungen**: Verteilen Sie ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Beine. Heben Sie ganz langsam die Fersen vom Boden und verteilen Sie das Gewicht auf die Großzehnenballen (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 x durch.

Wadendehnung

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 5-10 x pro Bein.

Lockerung der Beinmuskulatur

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

Benutzen Sie so oft wie möglich die Treppe statt den Aufzug.
Schwimmen und Tanzen sind ein gutes Gefäßtraining.