

## GEHPROGRAMM

Das Gehtraining besteht aus einem aufeinander aufbauenden Programm mit einer Gewöhnungs- und Aufbauphase.

### 1. GEWÖHNUNGSPHASE

#### 1. bis 3. Woche:

**Täglich 2–3 mal mindestens 20 Minuten Gehtraining in zügigem Tempo.**

Achten Sie darauf, bei Beginn der Beinschmerzen stehen zu bleiben und erst dann weiterzulaufen, wenn der Schmerz nicht mehr spürbar ist.

**Laufen Sie niemals „in den Schmerz hinein“!**

### 2. AUFBAUPHASE

#### 4. bis 12. Woche

**Täglich 2–3 mal mindestens 30 Minuten Gehtraining in zügigem Tempo.**

Achten Sie weiterhin darauf, bei Beginn der Beinschmerzen stehen zu bleiben und erst dann weiterzulaufen, wenn der Schmerz nicht mehr spürbar ist.

**Laufen Sie niemals „in den Schmerz hinein“!**

Bei regelmäßigem Training über mehrere Wochen werden Sie feststellen, dass Sie Ihre schmerzfreie Gehstrecke verlängern können.

### 3. ALLTAG

Nach der Aufbauphase nicht mit dem Training aufhören, sondern das zügige Gehen in den Tagesablauf einbauen und weiter trainieren, z. B. kurze Strecken zu Fuß und nicht mit dem Auto, Treppe statt Aufzug...

### TRAININGSTAGEBUCH

Dieses Trainingstagebuch soll Sie motivieren, Ihre Übungen regelmäßig durchzuführen. Legen Sie es auf den Esstisch, so dass Sie regelmäßig an Ihr Training erinnert werden. Viel Spaß beim Üben!

<b>Datum:</b>							
Wiederholungen							
1. Übung							
Wiederholungen							
2. Übung							
Wiederholungen							
3. Übung							
Wiederholungen							
4. Übung							
Wiederholungen							
5. Übung							
Gehprogramm (Angabe in Min.)							

## KLINIKUM AM STEINENBERG REUTLINGEN

### Gefäßgymnastik und Gehtraining bei arterieller Verschlusskrankheit (AVK)



KREISKLINIKEN  
REUTLINGEN

KLINIKUM AM STEINENBERG  
REUTLINGEN

ERMSTALKLINIK  
BAD URACH

ALBKLINIK  
MÜNSINGEN

Jeder Schritt zählt

Unsere Beine sind das wichtigste Fortbewegungsmittel in unserem Alltag. Somit sollten Sie ein besonderes Augenmerk auf Ihre Beine legen. Neben einer sorgsam Pflege ist eine gute Durchblutung wichtig. Bei einer eingeschränkten Durchblutung kommt es zur AVK („Schaufensterkrankheit“), die anfänglich noch keine Beschwerden macht (Stadium 1).

Erst im 2. Stadium treten typischerweise nach einer bestimmten Gehstrecke krampfartige, ziehende Schmerzen z. B. in der Wade auf, die zum Stehen bleiben zwingen. Treppen und Geländeanstiege verstärken die Beschwerden. Im 3. Stadium kommt es zu Ruheschmerzen, da die Durchblutung schon in Ruhe unzureichend ist. Aufgrund des fehlenden Schwerkrafteinflusses sind die Schmerzen im Liegen stärker als im Sitzen. Im Endstadium der AVK kommt es zu offenen Wunden, die schlecht abheilen.

Mit Hilfe von Beinaktivitäten und Gehtraining können Sie die Durchblutung steigern, damit beim Gehen weniger Schmerzen auftreten und Wunden besser abheilen können.

#### Ziele und Wirkungsweisen des Gefäßtrainings:

Durch ein regelmäßiges Training werden Umgehungskreisläufe gebildet. Dadurch wird die Sauerstoffversorgung gesteigert und die Muskulatur kann wieder besser arbeiten.

#### Tipp für Ihren Alltag:

Vermeiden Sie einschnürende Kleidung und das Über-einanderschlagen der Beine.

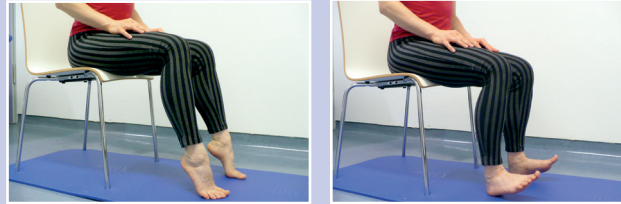
#### Bei allen Übungen zu beachten:

- Üben Sie niemals in den Schmerz hinein!
- Individuelle Wiederholungszahl bis zum ersten Schmerz
- Übungen in 3 Serien durchführen

## GEFÄSSÜBUNGEN

### 1. Fußtreten

Im Sitz abwechselnd Zehen und Fersen anheben



### 2. Zehenübungen

1. Zehen krallen und strecken
2. Zehen spreizen
3. Gegenstände (Taschentuch, Bleistift...) mit den Zehen vom Boden aufheben



### 3. Fahrradfahren

Im angelehnten Sitz große Kreise mit einem Bein machen, dabei den Fuß im Sprunggelenk mitbewegen.



### 4. Dehnung der Wadenmuskulatur

1. im Sitz:

aufrechter Sitz auf Vorderkante des Stuhls, Fuß nach vorne schieben bis das Knie vollständig gestreckt ist, dann Zehenspitzen Richtung Nase ziehen, für 30 Sekunden die Dehnung halten

2. im Stand:

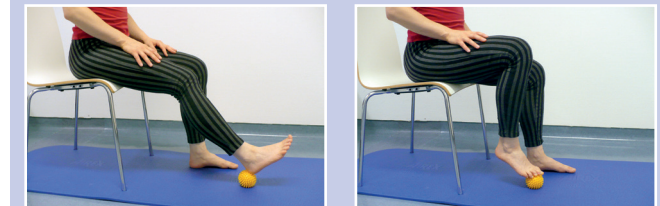
Schrittstellung mit beiden Händen an einer Wand abgestützt, Gewichtsverlagerung nach vorne, dabei beide Fußsohlen am Boden und hinteres Knie gestreckt



### 5. Igelballmassage

1. beide Beine mit dem Igelball abrollen

2. Igelball am Boden mit dem Fuß nach vorne und hinten rollen



### Physiotherapie

S. Staneker; S. Rupp, MSc

Leitung: E. Karches

Telefon: 07121 200-3601

Erreichbar zwischen 11:45 und 12:00 Uhr