

Was erwartet mich?

In der Gefäßsportgruppe erlernen Sie unter Anleitung speziell geschulter Physiotherapeuten eine Vielzahl an Übungen, die Sie natürlich auch zu Hause ausführen sollten, denn es gilt: regelmäßiges Trainieren bringt die besten Erfolge! Das Üben in der Gruppe ist nachhaltiger und zeigt bessere Langzeitergebnisse. Häufig gelingt es, die schmerzfreie Gehstrecke zu verbessern und eine Operation herauszuzögern oder auch ganz zu verhindern.

Nach einer Gefäßoperation, sei es mit Ballon/ Stent oder Ausschälung/ Bypass, hilft ein regelmäßiges Gefäßtraining, das erreichte Ergebnis zu sichern.

Natürlich soll das Üben in der Gruppe Ihnen auch Spaß machen und Motivation für ein „bewegtes und gefäßgesundes Leben“ sein.

Inhalte:

- Gehstreckentest und Evaluation
- Gehstrecken- / bzw. Intervalltraining
- moderate Bewegungsspiele, insbesondere zur Verbesserung der Koordination
- gezieltes Kraftausdauertraining für die Beinmuskulatur im submaximalen Bereich
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- Fußgymnastik
- bei gutem Wetter auch Gehtraining im Freien (z.B. Walking)

Ihr Weg zu uns



Die Gefäßsportgruppe findet jeden Mittwoch in der Zeit von 10:10 bis 10:55 Uhr im Gymnastikraum der Physiotherapie im Krankenhaus Rheiderland statt.

Krankenhaus Rheiderland
Neue Straße 22
26826 Weener
www.krankenhaus-rheiderland.de

Sie können mit einer ärztlichen Verordnung für Rehabilitationssport oder auch als Selbstzahler an der Gefäßsportgruppe teilnehmen.

Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an!

Kontakt:

Physiotherapie am Krankenhaus Rheiderland
Telefon: 04951 301-122
physiotherapie-weener@krankenhaus-rheiderland.de

Klinik für Gefäßchirurgie
Telefon: 04951 301-126
gefaesschirurgie@klinikum-leer.de

Mit freundlicher Unterstützung des Krankenhausvereins für das Rheiderland.



**Krankenhaus
Rheiderland**

Gefäßsportgruppe

**Patienteninformation
inkl. Übungsanleitungen**

kompetent · menschlich · persönlich

Warum Gefäßsport?

Bei Ihnen wurde die Diagnose „Periphere arterielle Verschlusskrankheit“ (kurz pAVK) gestellt?

Neben der Basistherapie mit Medikamenten zur Blutverdünnung und Senkung der Cholesterinwerte sowie einer gefäßgesunden Ernährung ist das **Gefäßtraining** eine wichtige Säule der konservativen Behandlung der arteriosklerotischen Verschlusskrankung der Schlagadern.

Der Gefäßsport wirkt sich im Wesentlichen positiv auf folgende Aspekte aus:
1. Ein trainierter Muskel braucht weniger Sauerstoff und ist auch unter den Bedingungen einer verminderten Sauerstoffversorgung bei Arteriosklerose länger leistungsfähig. Die typischen Beschwerden der sogenannten „Schaufensterkrankheit“ treten dadurch erst später in Erscheinung.

2. Durch beim Gehtraining anfallende Stoffwechselprodukte wird der Körper angeregt, mehr sogenannter Kollateralen, d. h. kleine Umgehungskreisläufe, auszubilden, die einen Teil der ursprünglichen Funktion der eingengten oder verschlossenen Schlagader übernehmen können.

3. Durch die regelmäßige Bewegung wird zudem das gesamte Herz-Kreislauf-System in Bezug auf den Blutdruck sowie Blutzucker positiv beeinflusst.

Übungen

Gehstrecken-/ Intervalltraining

Durchführung: strammes Gangtempo (ca. 120 Schritte pro Minute) mit guter Abrollbewegung bis zum Initialschmerz (beginnender leichter Schmerz)

Pause: bis zur völligen Schmerzfreiheit

Dosierung: 3x täglich mit je 3 Intervallen, mindestens an 5 Tagen pro Woche

Etagenbezogenes Übungsprogramm

Je nach Höhe des Gefäßverschlusses sind folgende spezielle Übungen für Sie von besonderer Relevanz:

Kniebeugen (Beckentyp)

Durchführung: Stand im Ausfallschritt, beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorn. Das hintere Knie wird Richtung Boden bewegt, wobei das vordere Knie nicht über die Fußspitze hinausragt. Üben mit 20 Wiederholungen oder bis zum ersten Schmerzzeichen, danach Seitenwechsel.

Pause: bis zur völligen Schmerzfreiheit

Dosierung: 1x täglich mit je 3 Intervallen



Des Weiteren empfehlen wir Beckentyp-Patienten regelmäßiges Radfahren sowie häufiges Treppen steigen.

Übungen

Zehenstände (Oberschenkeltyp)

Durchführung: hüftbreiter Stand, beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorn. Das Gewicht auf die Fußspitzen verlagern und die Fersen soweit wie möglich vom Boden abheben. Üben mit 20 Wiederholungen oder bis zum ersten Schmerzzeichen.

Pause: bis zur völligen Schmerzfreiheit

Dosierung: mehrfach täglich mit je 3 Intervallen

Ratschow-Training (Unterschenkeltyp)

Durchführung: in Rückenlage auf erhöhter Liegefläche (z. B. ein Bett), beidseits 90° Knie- und Hüftbeugung, bis zum Initialschmerz Zehenspitzen in Richtung Nase und wieder weg bewegen.

Pause: aufsetzen und die Beine bis zur völligen Schmerzfreiheit an der Bettkante locker baumeln lassen.

Dosierung: 2x täglich mit je 3 Intervallen



Des Weiteren empfehlen wir Patienten vom Unterschenkeltyp regelmäßige Fußgymnastik wie z. B. Zehen spreizen oder Greifübungen.