

Fortschrittstagebuch

Tag 1 Meter

Tag 2 Meter

Tag 3 Meter

Tag 4 Meter

Tag 5 Meter

Tag 6 Meter

Tag 7 Meter

Woche 1 gesamt Meter

Tag 8 Meter

Tag 9 Meter

Tag 10 Meter

Tag 11 Meter

Tag 12 Meter

Tag 13 Meter

Tag 14 Meter

Woche 2 gesamt Meter

Tag 15 Meter

Tag 16 Meter

Tag 17 Meter

Tag 18 Meter

Tag 19 Meter

Tag 20 Meter

Tag 21 Meter

Woche 3 gesamt Meter

Tag 22 Meter

Tag 23 Meter

Tag 24 Meter

Tag 25 Meter

Tag 26 Meter

Tag 27 Meter

Tag 28 Meter

Woche 4 gesamt Meter

Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich direkt an uns oder an unsere Krankengymnasten wenden.

Herz-Jesu-Krankenhaus
Südring 8 | 56428 Dernbach
Telefon 02602 684-0 | Telefax 02602 684-213
www.krankenhaus-dernbach.de |
info@krankenhaus-dernbach.de

Leben begleiten: Nah am Menschen – In der Region und für die Region – Umfassende Gesundheitsversorgung von der Geburtshilfe bis zur Altersmedizin – Modernste Medizintechnik für Diagnostik und Therapie – Ganzheitliche Fürsorge und menschliche Nähe - Hochqualifizierte Ärzte, erfahrenes Pflegepersonal und Therapeuten – Unser Team für Ihr Wohlergehen.

Gehtraining

Bei Gefäßerkrankungen/
Durchblutungsstörungen

INFOS
FÜR
PATIENTEN



Die arterielle Verschlusskrankheit

Kalte Füße können von Durchblutungsstörungen in der Körperperipherie (pAVK) (Schaufensterkrankheit, Raucherbein) herrühren. Ebenso kann die arteriosklerotisch (Verkalkung) bedingte Verengung auch in größeren Gefäßen des Körperstamms vorliegen. Die Muskeln der Beine erhalten nicht ausreichend Sauerstoff, wodurch Schmerzen auftreten können, insbesondere nach einer bestimmten Belastung, die relativ gut vorhersehbar ist.

Je nach Schwere der Gefäßveränderungen oder -verengungen kann die schmerzfreie Gehstrecke stark variieren. Manchmal ist sie nur wenige Meter lang, während sie auf flachem Gelände und bei langsamem Tempo fast nicht eingeschränkt sein kann. Schmerzen treten erst beim Gehen bergauf oder beim Treppensteigen auf und erfordern oft eine Pause zum Stehenbleiben.

Der Zustand der Durchblutung der Beine bestimmt die verschiedenen Stadien der arteriellen Verschlusskrankheit. Wenn die Durchblutung so stark eingeschränkt ist, dass bereits in Ruhe Schmerzen auftreten oder nicht heilende Geschwüre an Zehen, Ferse oder Unterschenkel entstehen, sind in der Regel Maßnahmen erforderlich, um die Blutzufuhr zu verbessern. Dadurch können sich Muskulatur und Gewebe erholen, Geschwüre heilen und eine Amputation vermieden werden.



Warum steigert regelmäßiges Training die Wegstrecke?

Bei weniger starken Durchblutungsstörungen wie der Schaufensterkrankheit kann gezieltes Training die Durchblutung verbessern. Dies fördert die Sauerstoffverarbeitung in den Muskeln unter den verengten Gefäßen, erhöht die Anzahl und Größe der Mitochondrien, verbessert die Blutzirkulation in schlecht versorgten Bereichen und vergrößert die Kapillaroberfläche. Gleichzeitig reduziert eine verbesserte Gehtechnik den Sauerstoffverbrauch und wirkt sich günstig auf Gefäßrisikofaktoren wie Diabetes, Blutdruck und Fettstoffwechsel aus.

Studien belegen, dass durch Training die schmerzfreie Gehstrecke erheblich verlängert werden kann, was eine Operation vermeiden oder verbessern kann. Nach einer Gefäßoperation wie einem Bypass ist regelmäßiges Gehtraining entscheidend, um die Langlebigkeit des Bypasses zu unterstützen.

Das Training führt oft zu einer verbesserten Herzleistung, einem besseren Zuckerstoffwechsel bei Diabetes-Patienten und günstigen Auswirkungen auf Blutdruck und Fettstoffwechsel.

Durch konsequentes Training können Sie Ihr Leben schmerzfreier gestalten, Ihren Aktionsradius erhalten oder erweitern und das Fortschreiten der Gefäßkrankung verlangsamen.

Vorschläge zur Trainingstherapie

Idealerweise sollte das Intervallgehtraining täglich etwa 30 Minuten dauern, jedoch mindestens dreimal pro Woche durchgeführt werden. Auf einer ebenen, festgelegten Strecke gehen Sie in einem mittleren bis schnellen Tempo (ungefähr 120 Schritte pro Minute). Starten Sie vom Beginnpunkt und gehen Sie, bis leichte Schmerzen in den Waden auftreten.

Stoppen Sie sofort bei Schmerzen und vermeiden Sie, in den Schmerz hineinzulaufen, da dies Gewebeschädigen kann. Sie können auch Nordic Walking betreiben, um zusätzliche Stabilität und Unterstützung zu erhalten.

Um mit Kniebeugen zu beginnen, sollten Sie sicherstellen, dass Sie keine Schmerzen haben. Beginnen Sie mit einer Anzahl von Kniebeugen, die für Sie angenehm sind, und reduzieren Sie dann die Anzahl der Wiederholungen nach einer Pause von zwei bis drei Minuten um ein Drittel. Zum Beispiel, wenn Sie anfangs neun Kniebeugen ohne Schmerzen schaffen können, machen Sie danach drei- bis viermal täglich sechs Kniebeugen, jeweils mit einer Pause von zwei bis drei Minuten dazwischen.

Es ist wichtig, Treppen statt Aufzüge zu benutzen. Obwohl Fahrradfahren gut ist, unterstützt es nicht so effektiv bei dieser speziellen Form von Durchblutungsstörungen der Beine.

Es ist wichtig, dass Sie geduldig sind und sich realistische Ziele setzen, da Erfolge nicht über Nacht eintreten. Ein gutes Ritual ist es, zur gleichen Uhrzeit zu trainieren und den inneren Schweinehund zu überwinden, um konsequent bei Ihrem Programm zu bleiben. Erfolge werden sichtbar, wenn Sie Ihre zurückgelegte Strecke verfolgen, was zusätzlich motiviert.

