

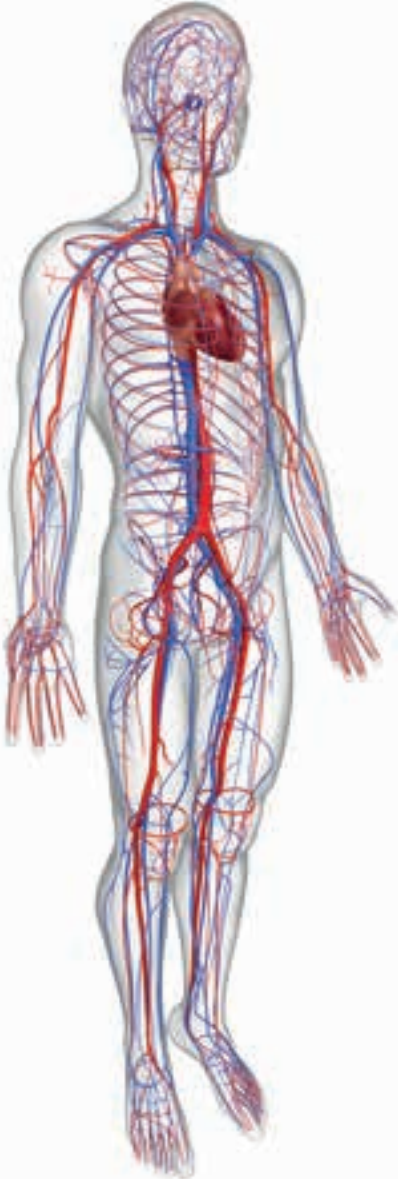
PATIENTENINFORMATION

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK):

**Gefäßtraining
in der Gefäßsportgruppe**



Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) – Was ist das ?



Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine Durchblutungsstörung in den Becken-Bein-Schlagadern 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 durch Ablagerungen von Cholesterin, Bindegewebsbestandteilen, Kalk und Gerinnseln in der Blutgefäßwand zu einer zunehmenden Verengung und Verstopfung der Schlagadern führt.

Dadurch gelangt nicht mehr genügend sauerstoffreiches Blut in die Muskulatur des Beckens und der Beine. Diese Minderversorgung verursacht beim Gehen große Beschwerden. Wenn Sie dann einige Minuten stehen bleiben, werden die Muskeln wieder mit Sauerstoff versorgt, die Schmerzen klingen ab und Sie können weitergehen.

Teilnahme an der Gefäßsportgruppe

Unsere Klinik arbeitet mit der Gefäßsportgruppe des Turnvereins Walpershofen zusammen:

Trainingsort: Köllertalhalle
Herchenbacherstr. 20
66292 Riegelsberg/Walpershofen

Trainingszeit: Dienstag, 10.00 Uhr (nicht während der Schulferien)

Leiterin: Sylvia Weyland
Diplom-Sportlehrerin

Kosten: Nach Verordnung vom Hausarzt ist die Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.
Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich

Anmeldung und
Information: Turnverein Walpershofen
Helga Nilius
Telefon: 06806/7138

Richtige Fußpflege beim Diabetiker mit peripherer arterieller Verschlusskrankheit

- Nur eingelaufene Schuhe für das Gehtraining benutzen!
- Tragen Sie Strümpfe aus Wolle oder Baumwolle und wechseln Sie diese täglich!
- Nicht Barfußgehen – Verletzungsgefahr!
- Verletzungen bei der Pediküre vermeiden!
- Kontrollieren Sie Ihre Füße regelmäßig auf kleine Verletzungen!
- Vermeiden Sie heiße Fußbäder und Wärmflaschen! Keine Fußbäder länger als 5 Minuten! Duschen Sie die Füße und Beine nur lauwarm bis warm ab! Gut abtrocknen – auch zwischen den Zehen!
- Füße nach dem Waschen eincremen (z.B. mit Harnstoffcreme)!
- Hühneraugen und starke Verhornungen vom medizinischen Fußpfleger behandeln lassen – keine Eigenbehandlung!

Hauptursachen (Risikofaktoren) der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK)

- Rauchen
- Zuckerkrankheit
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen
- Bewegungsmangel



Gefahr für Herz und Hirn!

Die Arteriosklerose ist eine Erkrankung, die grundsätzlich alle Schlagadern des menschlichen Körpers betrifft. Sehr viele PAVK-Patienten haben auch Gefäßablagerungen an den Herzkranzarterien und den Schlagadern, die das Gehirn mit Blut versorgen. Deshalb haben Patienten mit PAVK ein stark erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Die Lebenserwartung ist um durchschnittlich zehn Jahre reduziert!

Katheterbehandlungen und Bypässe stellen bei der PAVK nur Reparaturmaßnahmen dar, die zwar kurzfristig die Beindurchblutung verbessern, aber die Arteriosklerose nicht grundsätzlich beeinflussen und damit auch das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte nicht senken.



Wie oft und wie lange sollten Sie das Gehtraining durchführen ?

Mindestens drei Mal pro Woche für mindestens 30 Minuten.

- Optimal: Täglich eine Stunde Training, davon einmal pro Woche Teilnahme an einer Gefäßsportgruppe.
- Tipp: betrachten Sie das Gehtraining nicht als lästige Pflichtübung, sondern als genußvolle Möglichkeit, aktiver am Leben teilzunehmen. Suchen Sie sich eine interessante, stimulierende Umgebung. Trainieren Sie mit Gleichgesinnten! Sie können die tägliche Stunde Gefäßtraining auch auf mehrere kleinere Einheiten über den Tag verteilen.



- Gehtraining ist die Basis der Therapie für jeden gefähigen Patienten mit peripherer arterieller Verschlusskrankheit und soll lebenslang durchgeführt werden.
- Auch nach einem Kathetereingriff oder einer Bypassoperation sollen Sie das Gehtraining fortführen!

Wie wirkt das Gehtraining ?

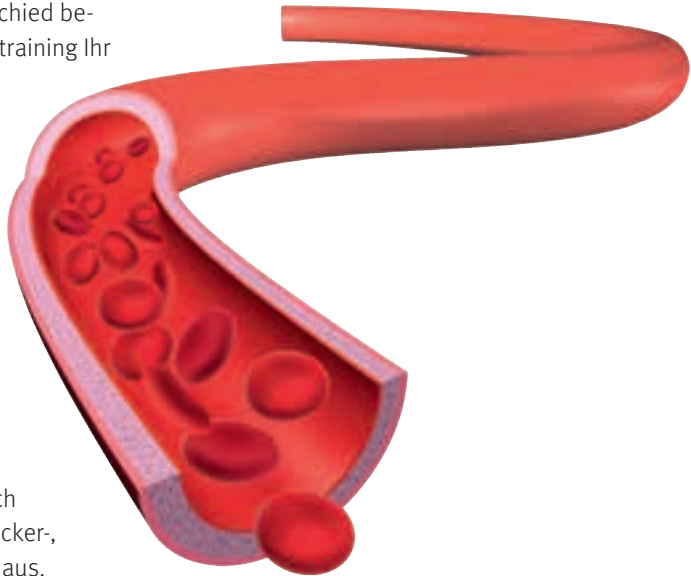
Durch Ihre Muskelbewegungen erzeugen Sie einen Wachstumsreiz, wodurch um die arteriosklerotischen Engstellen herum neue, kleine Blutgefäße aussprosseln.

Diese neuen Gefäße bilden ein Netz von Umgehungskreisläufen, die das sauerstoffreiche Blut um die verschlossenen Arterien herum in die Muskulatur leiten. Gefäßtraining wirkt also ähnlich wie eine Bypassoperation; der Unterschied besteht darin, dass beim Gefäßtraining Ihr eigener Körper die Rolle des Chirurgen übernimmt.

Wird das Trainingsprogramm diszipliniert durchgeführt, kann sich Ihre schmerzfreie Gehstrecke so stark verlängern, dass Sie im Alltag keine wesentliche Beeinträchtigung mehr verspüren.

Körperliche Aktivität wirkt sich außerdem günstig auf Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte aus. Auf diese Weise verringern Sie durch den Gefäßsport auch das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Nur eine Umstellung des Lebensstils, die zur Beseitigung der Risikofaktoren führt, kann zusammen mit der medikamentösen Therapie das weitere Fortschreiten der Gefäßerkrankung verlangsamen und damit auch das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Tod verringern!



Was können Sie selbst tun ?

- **Hören Sie unbedingt auf zu rauchen!
Es ist nie zu spät!**
- Ernähren Sie sich gesund, vermeiden Sie Übergewicht!
- **Werden Sie körperlich aktiv – wie? – das zeigt Ihnen diese Broschüre!**
- Alkohol dürfen Sie in Maßen genießen (aber: pro Tag mehr als ½ Liter Bier für Männer (für Frauen mehr als ¼ Liter) ist zu viel!
- Lassen Sie Blutdruck, Blutzucker- und Blutfettwerte von Ihrem Hausarzt kontrollieren!
- Neben Sie zuverlässig die verordneten Medikamente ein!
- Bei plötzlich auftretenden und anhaltenden Brustschmerzen rufen Sie den Notarzt!
- Bei plötzlich auftretenden Lähmungen oder Sprechstörungen rufen Sie den Notarzt!
- **Gehen Sie zum Hausarzt, wenn**
 - die schmerzfreie Gehstrecke kürzer wird
 - die Schmerzen beim Gehen zunehmen
 - wunde Stellen an den Füßen auftreten
 - Sie Fieber haben!

Gefäßsport als Grundlage der Therapie der PAVK

Solange keine Ruheschmerzen bestehen, stellt das Gehtraining die wichtigste Behandlung der Schaufensterkrankheit dar. Zunächst erscheint es Ihnen vielleicht widersprüchlich, dass man als Patient ausgerechnet diejenigen Bewegungen üben soll, die starke Schmerzen hervorrufen.

Tatsächlich ist es aber wissenschaftlich bewiesen, dass ein Gehtrainingsprogramm zu einer Abnahme der Schmerzen, einer deutlichen Verlängerung der schmerzfreen Gehstrecke und zu einer Verbesserung der Lebensqualität führt.



Wie wird das Gehtraining durchgeführt ?

Die Anleitung zum Gehtraining erfolgt durch die Übungsleiterin der Gefäßsportgruppe. Zunächst wird in einem Test die schmerzfreie und die maximale Gehstrecke ermittelt, so dass für das Training Gehstrecke, Gehgeschwindigkeit und Gehdauer an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden können. Das Gehtraining wird dann als Intervalltraining

durchgeführt, d. h. Sie gehen maximal 90 Prozent der zuvor bestimmten schmerzfreien Gehstrecke und machen dann eine Ruhepause von etwa einer Minute. Dann wiederholen Sie Gehen und Pause, zunächst eine halbe, später eine Stunde lang. Das Training wird ergänzt durch Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsübungen.



 **cts**
CaritasKlinikum
Saarbrücken

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität des Saarlandes

www.caritasklinikum.de