

# Tägliches Trainingsprogramm bei PAVK

Ambulante vaskuläre Rehabilitation und Prävention



Kantonsspital  
St.Gallen

**Nehmen Sie sich täglich Zeit und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Körperliche Bewegung ist eine der wichtigsten Massnahmen für Ihr Wohlbefinden. Das folgende Trainingsprogramm sollte einen festen Platz in Ihrem Tagesablauf haben, denn gut trainierte Muskulatur kann mit der vorhandenen Blutmenge besser haushalten.**

**Unser Heimprogramm ist ein Vorschlag und kann individuell angepasst und erweitert werden.**

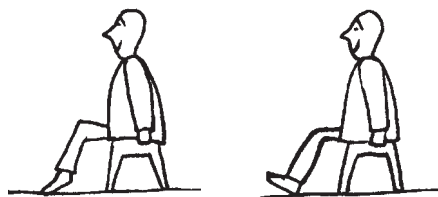
## Aufwärmen

Das Training sollte immer mit einer zehnjährigen Aufwärmphase beginnen, welche Ihren Kreislauf und Ihren Bewegungsapparat auf den Hauptteil der Belastung vorbereitet.

### Übungsvorschläge zum Aufwärmen im Sitzen

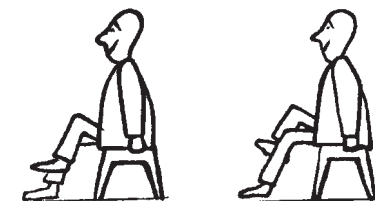
Machen Sie die Übungen nur so lange, wie Sie dabei keine Schmerzen haben.

#### Nähmaschine treten



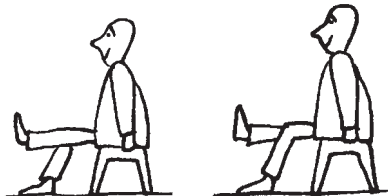
Füsse von der Ferse bis zu den Zehenspitzen abrollen und wieder zurück

#### Knie abheben



Abwechslungsweise rechtes und linkes Knie in Richtung Brustkorb abheben und wieder abstellen

#### Knie durchstrecken



Abwechslungsweise rechtes und linkes Knie strecken.  
Die Oberschenkel bleiben auf der Sitzfläche

#### <<Bein-Massage>>



Die Beine (Ober- und Unterschenkel) ausstreichen und klopfen

Nachdem Sie genügend aufgewärmt sind, beginnen Sie mit dem Hauptteil des Trainings. Dieses besteht aus Gehtraining oder Kräftigungsübungen. Sie können in einem Training auch beides durchführen.

Möchten Sie nach dem Aufwärmen ein Gehtraining durchführen, ziehen Sie sich bequeme, zum Marschieren geeignete Schuhe, an und machen Ihren täglichen Spaziergang.

**Kantonsspital St.Gallen**  
**Ambulante vaskuläre Rehabilitation**  
**und Prävention**

Tel. +41 71 494 19 19

[www.kssg.ch/gefaesszentrum](http://www.kssg.ch/gefaesszentrum)

## Gehtraining

---

### Tempo:

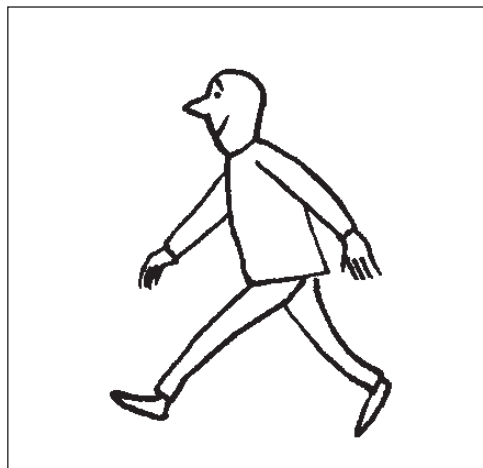
Gehen Sie so schnell, dass Sie sich dabei wohl fühlen und das Gefühl haben, Sie könnten noch lange so weiter gehen. Ein normales Gehtempo liegt bei 90–100 Schritte/Minute.

### Dauer:

Je nach Leistungsstand 15–60 Minuten. Führen Sie das Gehtraining in Intervallen bis zum Schmerzbeginn durch.

### Pausen:

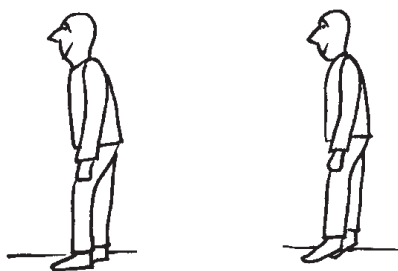
Sobald Schmerzen auftreten, sollten Sie stehen bleiben und sich, falls nötig, hinsetzen. Forcieren Sie auf keinen Fall, da die Schmerzen ansonsten anhalten können. Machen Sie Pausen (ca. 3 Minuten), bis die Schmerzen restlos verschwunden sind.



## Kräftigungsübungen

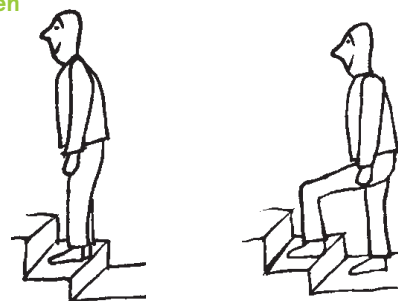
---

### Zehenstand



Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmässig auf beide Füße. Heben und senken Sie im Sekundenrhythmus Ihre Fersen

### Treppensteigen



Stehen Sie auf eine Treppe. Stellen Sie abwechselungsweise einen Fuss eine Stufe hinunter und wieder zurück

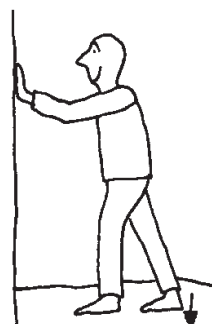
Führen Sie die Übungen rhythmisch - und nur so lange bis die Schmerzen beginnen - aus. Machen Sie danach eine Pause bis die Schmerzen verschwunden sind.

## Ausklang

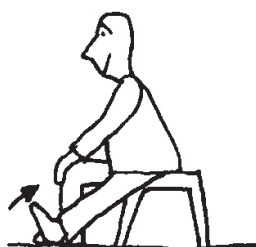
---

Gönnen Sie Ihren Beinen nach dem Training eine Erholungspause. Gestalten Sie diese mit Dehn- und Lockerungsübungen.

### Wadendehnung



### Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



### <<Beinmassage>>



Nach dem Training sollten sich Ihre Beine entspannt anfühlen und nicht schmerzen. Andernfalls haben Sie sich zu stark belastet.

**Viel Spass und Wohlbefinden beim Bewegen !**