

Tägliches Trainingsprogramm bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit (PAVK)

Patienteninformation



Kantonsspital
St.Gallen

Liebe Patientin, lieber Patient

Nehmen Sie sich täglich Zeit und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Körperliche Bewegung ist eine der wichtigsten Massnahmen für Ihr Wohlbefinden. Durch Gehtraining wird die Durchblutung besser, da sich neue Blutgefässe bilden. Unser Heimprogramm ist ein Vorschlag **und** kann individuell angepasst und erweitert werden.

Aufwärmen

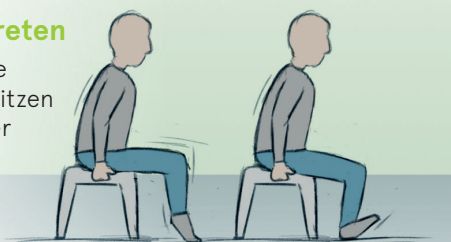
Das Training sollte immer mit einer zehnmütigen Aufwärmphase beginnen, welche Ihren Kreislauf und Ihren Bewegungsapparat auf den Hauptteil der Belastung vorbereitet.

Übungsvorschläge zum Aufwärmen im Sitzen

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

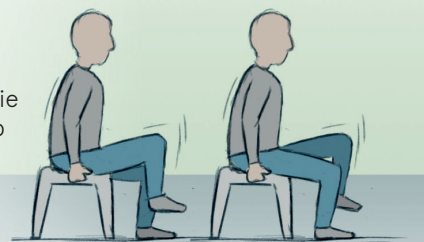
Nähmaschine treten

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



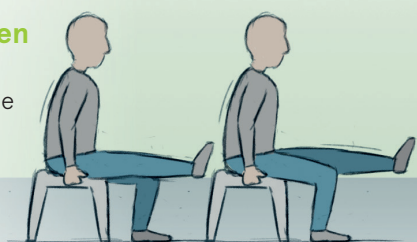
Knie abheben

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.



Wärmen Sie sich genügend auf, bevor Sie mit dem Gehtraining oder/und den Kräftigungsübungen beginnen. Ziehen Sie sich für Ihren täglichen Spaziergang bequeme, geeignete Schuhe an.

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 falls nötig, hinsetzen. Forcieren Sie auf keinen Fall, da die Schmerzen ansonsten anhalten können. Pausieren Sie ca. 3 Minuten, bis die Schmerzen restlos verschwunden sind.

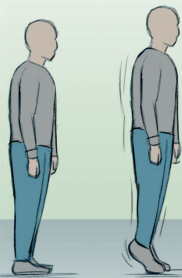
Falls Sie feststellen, dass die Gehstrecke bis zum Auftreten der Schmerzen abnimmt oder Sie Schmerzen im Ruhezustand haben, melden Sie sich bitte beim Hausarzt oder bei uns.



Kräftigungsübungen

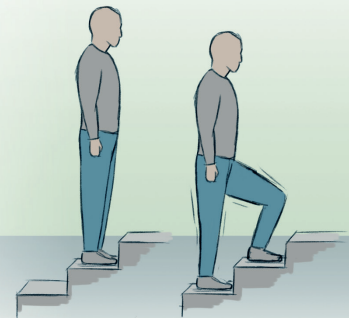
Zehenstand

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



Treppensteigen

Stehen Sie auf eine Treppe. Stellen Sie abwechslungsweise 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

Wadendehnung



Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



«Bein-Massage»



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!

Kantonsspital St.Gallen
Ostschweizer Gefässzentrum
Tel. +41 71 494 19 19
www.kssg.ch/gefaesszentrum