Zehenstandsübungen

Wadenmuskeldehnung

Beinpendel

Vorbereitung: Rollübung mit dem Holzstab

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

bei Ihnen ist eine PAVK bekannt oder neu diagnostiziert worden, im Allgemeinen auch die „Schaufensterkrankheit“ genannt. Es handelt sich hierbei um eine Durchblutungsstörung häufig der Beine, die Sie durch Sauerstoff-Mangelschmerz der Muskulatur zwingt, stehen zu bleiben. Diese Leistungseinschränkung lässt sich unter gewissen Voraussetzungen und in einem gewissen, oft erheblichem Ausmaß durch Training verbessern. Zum Gefäßsport gehört auch die Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit. Wichtig beim Training ist die Regelmässigkeit und Vermeidung von Überlastung.

Trainingsziel ist die Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke.

Achten Sie beim Gehtraining auf gutes, d. h. geräumiges und geschmeidiges Schuhwerk mit flachem Absatz und weicher Gummisohle. Wichtig für alle Übungen ist, dass sie schmerzfrei abrollen sollen. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung ist es nicht förderlich „in den Schmerz zu Laufen“. Mit dieser Art des „Trainings“ kann keine Besserung erreicht werden. Man muss sich vorstellen, dass der Körper versucht, die verschlossenen oder engen Gefäßabschnitte, ähnlich einer Umgebung bei Stau auf einer Autobahn, zu umgehen. Hierzu werden ehemals kleine Gefäße erweitert und zu einem geringen Anteil auch neue Gefäße gebildet. Effektiv kann das aber nur erfolgen, wenn das Bein ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird, dass heisst, das das Laufen beendet wird. Diese antrainierten Umleitungen entstehen aber nicht plötzlich, sondern nur unter konsequentem regelmässigem Training langsam – aber dafür nachhaltig!

Es gibt verschiedene Wege das Ziel zu erreichen ...

KONTAKT

KLINIK FÜR ANGIOLOGIE UND
ALLG. INNERE MEDIZIN
am St. Marien-Hospital Hamm

Nassauerstr. 13-19
59065 Hamm

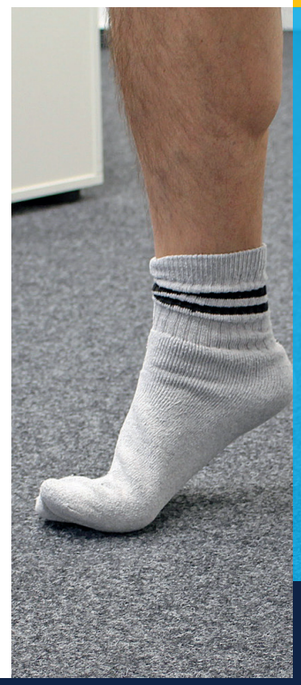
Chefarzt Dr. Thomas F. Weber
Tel 02381 18-2801
Fax 02381 18-2802

Stand 12/2018

St. Marien-Hospital
Hamm gGmbH
Akad. Lehrkrankenhaus der
Westf. Wilhelms-Universität Münster

GEHTRAINING BEI PAVK (DURCHBLUTUNGSSTÖRUNG)

WIE SIE SICH SELBST HELFEN KÖNNEN!



Ein Unternehmen der
KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT
DORTMUND gGmbH
Kranken- und Pflegeeinrichtungen

FÜR DEN RASCHEN THERAPIEERFOLG

Ihr Gehtraining: min. 3 Mal pro Woche 30 min.

- Zunächst rasch gehen, bis Schmerzen einsetzen – das ist Ihre freie Gehstrecke.
- 1 min Pause
- 2/3 dieser Gehstrecke wieder gehen, immer mit 1 min. Pause.
- Zunächst wiederholen sie eine halbe Stunde, im Verlauf 1 Stunde.

Gute Ergänzungen hierzu sind Gymnastik, Zehenstandsübungen, Kniebeugen, Aqua Jogging und Nordic Walking.

und/oder

GYMNASTIK

Übung 1 Zehenstandsübungen

- Stehen Sie ruhig und verteilen Sie das Gewicht auf beide Füße. Halten Sie sich irgendwo fest, z. B. am Türpfosten.
- Gehen Sie langsam wie in Zeitlupe in den Zehenstand und gleich wieder zurück in die Ausgangsstellung.
- Machen Sie eine kurze Pause.
- Wiederholen Sie die Übung 3–5 Mal.

Übung 2 Wadenmuskeldehnung

- Machen Sie einen mittleren Schritt nach vorne und bleiben Sie so stehen.
- Stützen Sie sich irgendwo ab.
- Pendeln Sie jetzt etwas nach vorne und lassen dabei die Ferse des hinteren Beines auf dem Boden.
- Wiederholen Sie die Übung 10–15 Mal / Bein.

Übung 3 Beinpendel

- Halten Sie sich irgendwo fest.
- Stellen Sie sich auf das linke Bein und lassen Sie das rechte Bein nach vorne und hinten durchpendeln.
- Beine mehrfach wechseln.
- Dauer der Übung 2–3 min.

4. Gewichtsverlagerung

- Gehen Sie in Schrittstellung.
- Halten Sie sich irgendwo fest.
- Beugen Sie das vordere Knie soweit vor, bis das Knie sich über dem Fuß befindet und lassen Sie das hintere Bein gestreckt. Nun mehrfach vor und zurück.
- Bein und Stellung mehrfach wechseln.
- Dauer 2–3 min.

5. Aktive Erholung

- Halten Sie sich irgendwo fest.
- Schütteln Sie das rechte Bein regelrecht aus.
- Wechseln Sie mehrfach die Beine.
- Dauer der Übung etwa 2–3 min.

TRAININGSPROGRAMM

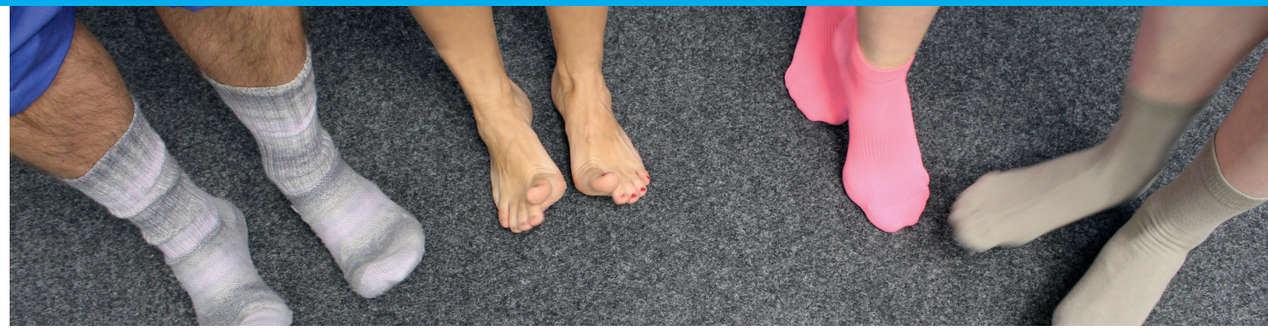
Jedes Gehprogramm besteht aus einem vorbereitenden Teil, dem eigentlichen Gehtraining und einem Abschlussteil.

Übung A Vorbereitung: Rollübung mit dem Holzstab

Sinn der Übung ist es, die Durchblutung im Bein und in den Füßen „anzuheizen". Sie benötigen einen Holzstab von 2–3 cm Durchmesser und 30–40 cm Länge (z.B. abgesägter Besenstiel, achten Sie auf Holzsplitter).

Ausführung:

- Schuhe und Strümpfe ausziehen.
- Bequem auf einen Stuhl setzen.
- Holzstab unter einen Fuß legen.
- Holzstab leicht mit dem Fuß von der Ferse bis zur Fußspitze rollen.
- Mehrfach hin und her rollen, den Fußdruck auf den Holzstab dabei zunehmend erhöhen.
- Dauer der Übung 3–4 min.
- Gleiche Übung mit dem anderen Fuß.
- Strümpfe und Schuhe wieder anziehen.



B. GEHTRAINING:

1. Woche: Gewöhnungsphase

Lernziel: Sie sollen lernen, die schmerzfreie Gehstrecke abzuschätzen. Gehen Sie in zügigem Tempo bis die ersten Schmerzen auftreten. Bleiben Sie sofort stehen. Merken Sie sich die Entfernung oder Stelle an der die Schmerzen auftraten und versuchen Sie, in der Folge unterhalb der Schmerzgrenze zu bleiben. Gehen Sie 2/3 dieser Strecke immer wieder. Machen Sie zwischen den Gehstrecken 2–3 min Pause. Gesamtdauer der Übung 15 min. Wenn Sie Zeit haben, können Sie die Übung einmal morgens und einmal abends absolvieren. Dies gilt auch für die folgenden Zeiträume.

2. Woche: Gewöhnungsphase

Lernziel: Sie sollen Ihr individuelles Gehtempo herausfinden. Das Tempo bei dem Sie sich am wohlsten fühlen und mit dem Sie auch in der Stadt oder sonstwo spazieren gehen möchten.
Dauer 1 oder 2x15 min.
Auf Pausen zwischen den Gehstrecken achten.
Auf Schmerzfreiheit achten.

3. Woche: Gewöhnungsphase

Lernziel: Achten Sie auf entspanntes und rhythmisches Gehen. Füße locker auf den Fersen aufsetzen und vollständig bis zu den Zehen abrollen. Knie nicht durchdrücken. Arme aus der Schulter heraus locker pendeln. Der ganze Körper soll entspannt sein. Beachten Sie weiterhin die Pausen. Schmerzfreiheit und die Zeitdauer der Übungen wie vorher.

4. Woche: Aufbauphase

Dauer 1 oder 2x20–25 min. Weiterhin auf Pausen achten. Achten Sie auf Schmerzfreiheit.

5. Woche:

Dauer 1 oder 2x25–30 min
Versuchen Sie das Gehtempo zu variieren. Überprüfen Sie die schmerzfreie Gehstrecke.

6. Woche:

Weiter so. Training braucht Zeit. Prüfen Sie immer wieder Ihre Trainingsroutine. Dauer 1 oder 2x30 min. Von nun an immer im Rhythmus bleiben.

C. ABSCHLUSS

Zum Abschluss jeden Trainings die Wadenmuskulatur dehnen.
Halten Sie Ihre Erfolge fest und führen Sie Ihr Trainingstagebuch mit folgenden Angaben: Gehstrecke, zurückgelegte Entfernung, Zeit oder Meter bis zum Auftreten von Schmerzen, Trainingshäufigkeit. Schaffen Sie sich einen Schrittzähler („Pedometer") an. Mit Ihm können Sie ihre tägliche Gehstrecke messen und Ihre Trainingsleistung kontrollieren.

Und jetzt..... viel Spaß beim Trainieren wünscht Ihnen das Team der Angiologie des St. Marien-Hospitals.