

## Fortschrittstagebuch

Tag 29	Meter
Tag 30	Meter
Tag 31	Meter
Tag 32	Meter
Tag 33	Meter
Tag 34	Meter
Tag 35	Meter
Woche 5 gesamt	Meter
Tag 36	Meter
Tag 37	Meter
Tag 38	Meter
Tag 39	Meter
Tag 40	Meter
Tag 41	Meter
Tag 42	Meter
Woche 6 gesamt	Meter
Tag 43	Meter
Tag 44	Meter
Tag 45	Meter
Tag 46	Meter
Tag 47	Meter
Tag 48	Meter
Tag 49	Meter
Woche 7 gesamt	Meter
Tag 50	Meter
Tag 51	Meter
Tag 52	Meter
Tag 53	Meter
Tag 54	Meter
Tag 55	Meter
Tag 56	Meter
Woche 8 gesamt	Meter

## Wir sind gerne für Sie da



**Dr. med. Max Thiemann**  
Chefarzt

Facharzt für Chirurgie  
und Gefäßchirurgie;  
Endovaskulärer Chirurg

### Sana Klinikum Landkreis Biberach

Klinik für Gefäß- und Endovaskularchirurgie

Marie-Curie-Straße 4  
88400 Biberach  
Tel. 07351 55-7700  
Fax 07351 55-7799  
gefaesschirurgie.bc@sana.de

### Gefäßchirurgische Sprechstunde

Dienstag 12.00 – 16.00 Uhr

Freitag 09.00 – 13.00 Uhr

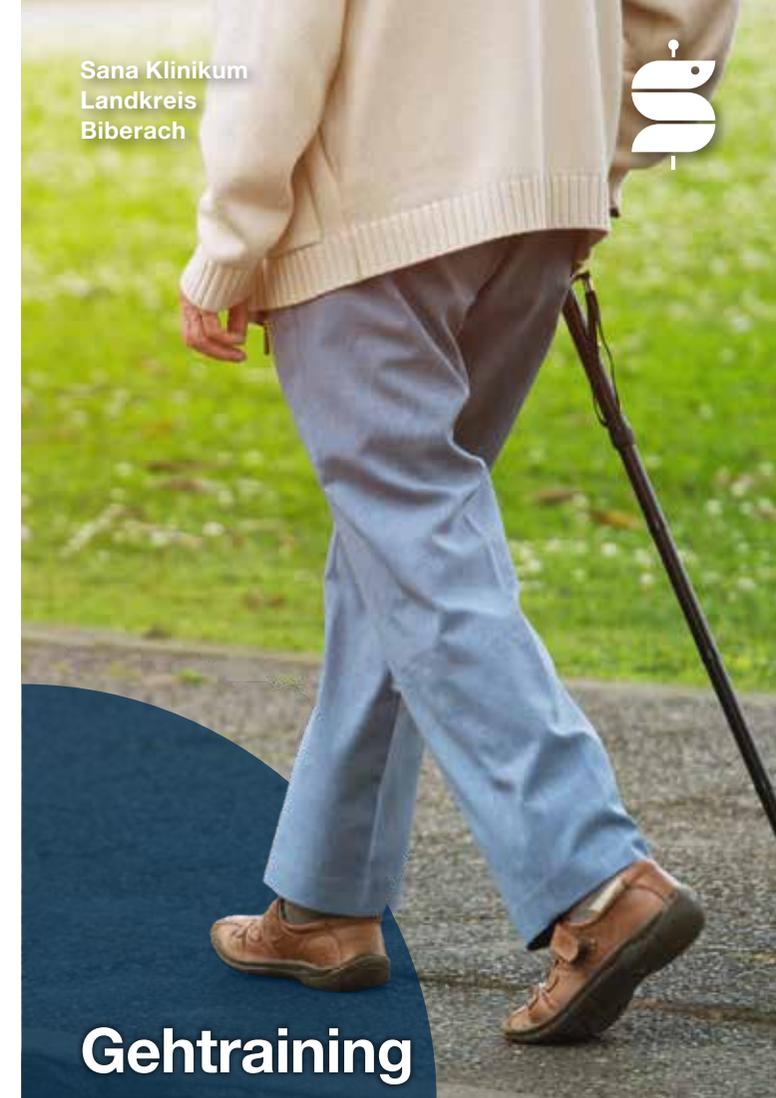
*Nach telefonischer Terminvereinbarung unter 07351 55-7700.*

### Sana Kliniken Landkreis Biberach GmbH

Marie-Curie-Straße 4  
88400 Biberach  
Tel. 07351 55-0  
Fax 07351 55-5099  
information.bc@sana.de  
www.sana.de/biberach

Stand: August 2022, Änderungen vorbehalten.

Sana Klinikum  
Landkreis  
Biberach



## Gehtraining

Bei Gefäßerkrankungen/  
Durchblutungsstörungen

Patienteninformation



## Basistherapie bei Durchblutungsstörungen

Für 1,3 Millionen Patienten (rund acht Prozent aller Menschen über 65 Jahre in Deutschland) gehören sie zum Alltag: Heftige, krampfartige Schmerzen beim Laufen oder Treppensteigen in der Wade oder auch im Fuß, Oberschenkel und Gesäß, die beim Stehenbleiben rasch besser werden. Die Folge sind schmerzbedingte verkürzte Gehstrecken und häufige Zwangspausen. Im Volksmund spricht man daher auch häufig von der Schaufensterkrankheit (fachlich: periphere arterielle Verschlusskrankheit = pAVK).

Ein Gehtraining bildet, insbesondere bei nicht weit fortgeschrittenen Durchblutungsstörungen, die Basistherapie der Schaufensterkrankheit. Es regt die Neubildung von Blutgefäßen an, gleichzeitig kann die Muskulatur wieder mit Sauerstoff versorgen werden. Dadurch nehmen die Beschwerden und Schmerzen ab und die individuelle Gehstrecke kann oftmals erheblich verlängert werden. Das Gehtraining ist neben der medikamentösen und operativen Therapie somit ein wichtiger Grundpfeiler der Gefäßbehandlung.

Im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie sollten neben dem Gehtraining noch weitere unterstützende Maßnahmen zur Minderung der Beschwerden beziehungsweise zur Vorbeugung eines Fortschreitens befolgt bzw. durchgeführt werden:

- Radfahren im Freien oder auf dem Hometrainer
- Gymnastik, Aqua Jogging oder Nordic Walking
- Rauchen vermeiden
- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Normalisierung der Blutdruck-, Blutzucker- sowie Blutfettwerte

## Das Gehtraining

Das Ziel des Gehtrainings ist die schrittweise Verlängerung der schmerzfreien Strecke sowie damit verbunden das Zurückerlangen der persönlichen Lebensqualität. Gleichzeitig wirkt sich das Training positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Operative Eingriffe an den Gefäßen können so oftmals vermieden werden.

### Was Sie beachten sollten

- Gehen Sie, abhängig von Ihrem persönlichen Befinden, möglichst täglich – jedoch mindestens drei Mal die Woche – 15 Minuten bis eine Stunde lang spazieren.
- Tragen Sie bequeme Schuhe.
- Führen Sie das Gehtraining auf einer ebenen Strecke mit festem Untergrund durch.
- Haben Sie Geduld mit sich selbst und gehen Sie nicht gegen den Schmerz an. Kontinuität wird belohnt, dennoch kann es etwas dauern, bis sich der positive Effekt einstellt.

### Ablauf des Gehtrainings

- Achten Sie auf eine moderate Geschwindigkeit. Gehen Sie kleine Schritte, die Sie nicht überanstrengen.
- Sobald Schmerzen oder Taubheitsgefühle beginnen, legen Sie für mindestens zwei Minuten eine Pause ein. Setzen Sie sich dabei nach Möglichkeit hin. Schütteln und streichen Sie Ihre Beine locker aus.
- Gehen Sie erst weiter, wenn die Beschwerden vollständig abgeklungen sind. Wiederholen Sie dies drei Mal und legen Sie anschließend die gleiche Strecke mit kurzen Pausen wieder zurück.

### Abschlussübungen

Nach jedem Gehtraining sollten Sie die Beinmuskulatur dehnen und auflockern beziehungsweise ausstreichen. Die Muskulatur kann sich so besser erholen und wieder aufbauen.

## Fortschrittstagebuch

Tag 1	Meter
Tag 2	Meter
Tag 3	Meter
Tag 4	Meter
Tag 5	Meter
Tag 6	Meter
Tag 7	Meter
<b>Woche 1 gesamt</b>	<b>Meter</b>
Tag 8	Meter
Tag 9	Meter
Tag 10	Meter
Tag 11	Meter
Tag 12	Meter
Tag 13	Meter
Tag 14	Meter
<b>Woche 2 gesamt</b>	<b>Meter</b>
Tag 15	Meter
Tag 16	Meter
Tag 17	Meter
Tag 18	Meter
Tag 19	Meter
Tag 20	Meter
Tag 21	Meter
<b>Woche 3 gesamt</b>	<b>Meter</b>
Tag 22	Meter
Tag 23	Meter
Tag 24	Meter
Tag 25	Meter
Tag 26	Meter
Tag 27	Meter
Tag 28	Meter
<b>Woche 4 gesamt</b>	<b>Meter</b>