

# Gehtraining bei der Arteriellen Verschlusskrankheit

Bei der Arteriellen Verschlusskrankheit kann Gehtraining die Durchblutung, insbesondere der Beine, sehr verbessern. Durch die Muskelbewegung beim Gehen können sich um die verengten Bereiche neue Blutgefäße bilden oder erweitern. Die Beine werden dadurch wieder besser mit Blut und so mit Sauerstoff versorgt. Bei regelmäßigem Gehtraining können Sie nach und nach Ihre Gehstrecken verlängern, Schmerzen vermindern und Ihre Lebensqualität verbessern. Jeder Schritt zählt!

In Studien war das Langzeitergebnis des Gehtrainings genauso gut wie das von alleinigen Eingriffen, beide erreichen die gleiche Zunahme der Gehstrecke. Weitere Untersuchungen zeigten jedoch, dass die Kombination die optimale Behandlung darstellt.

Eine Studie in JAMA 2015 beziffert die Besserung der Gehstrecke nach 3 Monaten durch:

- Gehtraining allein von 285m auf 1240m
- Gehtraining nach Eingriff von 264 m auf 1501m

## Trainingsprogramm

- 3 Mal pro Woche erst 30 dann 60 Minuten gehen.
- Rasch gehen bis mäßige Schmerzen einsetzen. Zählen Sie Ihre Schritte. Das ist Ihre momentan maximal mögliche Gehstrecke. Eine Ruhepause von 1-5 Minuten einlegen bis die Schmerzen komplett verschwunden sind.
- Nun 90 Prozent der vorherigen Strecke wieder gehen, d.h. stehen bleiben bevor der Schmerz erneut einsetzt. Erneut eine Pause von 1 Minute einlegen.
- Dieses Trainingsprogramm 30 Minuten lang wiederholen, später 1 Stunde. Als Ergänzung zum Gehtraining können auch Gymnastik, Radfahren, Treppensteigen und Zehenstandsübungen durchgeführt werden, um die Durchblutung anzuregen.
- Im Stadium III oder IV alternative Trainingsformen, z.B. mit einem Armergometer
- Falls keine Schmerzen auftreten, entsprechend schneller oder bergauf gehen.
- Starke Schmerzen müssen vermieden werden, da es dabei zu Lactatproduktion im Muskel kommt und die Ruhepause bis zur Beschwerdefreiheit viel länger wird.

**Angeleitetes Gehtraining** können Sie mit einer Verordnung von uns in der Physiotherapie des Asklepios Krankenhauses Rissen bekommen. Eine **Gefäßsportgruppe** gibt es im Altonaer Turnverein, Kirchenstr. 21, Tel.: 383016, auf Antrag bezuschusst von den meisten Kassen.