

## Zusammenfassend

### 1. Aufbauphase

- » Schmerzfreie Gehstrecke abschätzen
- » Zügiges Tempo
- » 3 – 5 x Gehstrecke ablaufen
- » Dazwischen 2 Minuten Pause
- » Wadenmuskulatur dehnen
- » Dauer: 3 Wochen

### 2. Aufbauphase

- » Wenn möglich Gehstrecke verlängern
- » 30 Minuten gehen
- » Zügiges Tempo
- » 2 – 3 x täglich wiederholen
- » Wadenmuskulatur dehnen
- » Dauer: 9 Wochen

### 3. Alltag

- » Gehtraining in den Alltag miteinbauen (täglich 1 – 2 Stunden)
- » Zügig Gehen
- » Wadenmuskulatur dehnen

## Ansprechpartner Gefäßchirurgie

### Sprechzeiten:

Montag – Donnerstag nach Vereinbarung

### Terminvergabe:

Vorzimmer Gefäßchirurgie / Frau Kasberger

Telefon: 0851 5300 2484

E-Mail: [gefaesschirurgie@klinikum-passau.de](mailto:gefaesschirurgie@klinikum-passau.de)



**Dr. med. Till Proschek**  
Ltd. Arzt Gefäßchirurgie,  
Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie,  
Endovaskulärer Chirurg, Notfallmedizin,  
Wundexperte ICW

## Zertifizierte Kompetenz

### Von Anfang an dabei!

Wir gehören seit 2007 zu den ersten 3 Krankenhäusern bundesweit, die von unseren Fachgesellschaften DGG (Gefäßchirurgie) und DRG (Radiologie) strukturiert zertifiziert wurden.

Unser hochqualifiziertes und motiviertes Team aus Fachärzten, Assistenzärzten, Pflegepersonal und medizinische Technologien für Radiologie (ehemals MTRA genannt) ist durch regelmäßige Fortbildungen und Kongressbesuche auf dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Entwicklungen.

Durch unsere langjährige Erfahrung und Kompetenz in der Behandlung von Gefäßerkrankungen bieten wir Ihnen optimale Behandlungsmöglichkeiten.

### Zertifiziert durch



Deutsche  
Röntgengesellschaft



Deutsche Gesellschaft  
für Gefäßchirurgie

# Gehtraining bei arterieller Verschlusskrankheit (AVK)

Informationen für Patientinnen und Patienten

## Wir sind für Sie da

[www.klinikum-passau.de](http://www.klinikum-passau.de)



## Liebe Patientin, lieber Patient,

unsere Beine sind das wichtigste Fortbewegungsmittel in unserem Alltag. Die sorgsame Pflege ist ebenso wichtig wie eine gute Durchblutung.

Das Gehtraining richtet sich an Menschen mit peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK), auch als „Schaufensterkrankheit“ bekannt. Hier führt die vorliegende Durchblutungsstörung der Beine zu einem Sauerstoff-Mangelschmerz der Muskulatur, welcher Sie zwingt, schmerzbedingt stehen zu bleiben.

Ein spezielles Gehtraining ist neben der Risikoverminderung sowie der medikamentösen und operativen Therapie ein wichtiger Grundpfeiler der Gefäßbehandlung. Das regelmäßige Training ist erwiesenermaßen sehr wirksam und führt unter anderem zur Bildung neuer Blutgefäße (Kollateralen), die einen verstopften Gefäßabschnitt umgehen und die Muskulatur wieder besser mit Sauerstoff versorgen.

**Trainingsziel:**  
**Verbesserung der schmerzfreien Gehstrecke und Zurückerlangen der Lebensqualität ohne Aufdehnungen oder Operationen an den Gefäßen.**

### 1. Die Gewöhnungsphase (1. bis 3. Woche)

Lernen Sie, Ihre schmerzfreie Gehstrecke abzuschätzen. Gehen Sie im zügigen Tempo bis die ersten Schmerzen auftreten, bleiben Sie dann sofort stehen. Merken Sie sich die Stelle oder die Entfernung an der die Schmerzen auftraten und versuchen Sie in der Folge unter der Schmerzgrenze zu bleiben.

Laufen Sie zunächst nicht „in den Schmerz hinein“!

Machen Sie zwischen den Gehstrecken ca. 2 Minuten Pause und wiederholen Sie den Vorgang etwa 3- bis 5-mal, Gesamtdauer der Übung etwa 15 Minuten. Wenn Sie Zeit haben, können Sie die Übung einmal morgens und einmal nachmittags absolvieren.

### 2. Die Aufbauphase (4. bis 12. Woche)

Steigern Sie Ihr Gehtraining auf täglich 2- bis 3-mal mindestens 30 Minuten im zügigen Tempo. Achten Sie weiterhin darauf, bei Beginn der Schmerzen stehen zu bleiben und erst bei vollständiger Schmerzfreiheit wieder weiterzulaufen.

Bei regelmäßigem Training werden Sie feststellen, dass Sie Ihre schmerzfreie Gehstrecke verlängern können.



### 3. Alltag

Hören Sie nach der Aufbauphase nicht mit dem Training auf. Bauen Sie das zügige Gehen in Ihren Tagesablauf mit ein und trainieren Sie weiter.

### Abschluss:

Abschließend nach jedem Training sollten Sie die Wadenmuskulatur dehnen.

Beispiel:

Machen Sie mit einem Fuß einen großen Schritt nach vorne, stützen Sie den Oberkörper z.B. auf einem Tisch oder an einer Wand ab und belasten Sie das hintere stehende Bein. Wiederholen Sie die Übung 3 x im Wechsel mit jedem Bein.

Sie sollten beim Dehnen nur ein leichtes Ziehen in den Waden spüren.

