

## Gehtraining als Behandlung?

Die Schaufensterkrankheit oder pAVK wird durch Engstellen oder Verschlüsse der Arterien des Beckens oder der Beine verursacht. Die Waden- und Oberschenkelmuskeln bekommen weniger Blut und das führt zu belastungsabhängigen Schmerzen.

**Die beste und schonendste Behandlung der Erkrankung ist das Gehtraining.** Das Gehtraining sollte auch als Ergänzung zur Operation bzw. Katheterbehandlung durchgeführt werden. Bei den regelmäßigen Gehübungen erweitern sich die kleinen Gefäße rund um den erkrankten Gefäßabschnitt. Dies führt zur Bildung der neuen Umgehungskreisläufe. So kann wieder sauerstoffreiches Blut zu den Muskeln transportiert werden, die Schmerzen beim Laufen werden geringer. Außerdem hilft das Gehtraining die kardiovaskulären Risikofaktoren zu minimieren. Im Gegensatz zu einer Operation oder einem Katheter-Eingriff ist das Gehtraining frei von Nebenwirkungen.

Obwohl die Fortschritte nicht immer sofort bemerkbar sind, führt ein **dauerhaftes, regelmäßiges Training** unter Leitung eines **qualifizierten Trainers** zur deutlichen Besserung der Beschwerden beim Laufen, die **schmerzfreie Gehstrecke wird immer länger.**

## Was ist für ein Gehtraining erforderlich?

- Training bei (fast) jedem Wetter,
- mindestens 1x pro Woche in der Laufgruppe,
- ggf. zusätzliche selbständige Übungen,
- ebene Strecke mit festem Untergrund,
- Laufen bis zur Schmerzgrenze.

### Trainingsablauf:

Es wird zügig mit dem Gehen auf einer ebenen Strecke angefangen, bis Schmerzen in den Waden- oder Oberschenkelmuskeln auftreten. Bleiben Sie dann stehen, bis der Schmerz verschwindet. Gehen Sie wieder weiter, wenn der Schmerz weg ist, wieder so lange, bis der Schmerz erneut auftritt. Bleiben sie wieder stehen und warten bis der Schmerz weg ist und wiederholen Sie die Übung weiter. Nach einer gewissen Übungsdauer werden die schmerzfreien Strecken länger und die Pausen kürzer.

## Wie ist es besser zu trainieren: alleine oder in der Gruppe?

Gerade am Anfang des Trainings, tut man sich oft mit der Motivation schwer. Hier kann der Anschluss an eine Gruppe wichtig sein und helfen, die anfänglichen Schwierigkeiten zu überwinden. Auch die Betreuung durch einen **qualifizierten Trainer** hilft immens bei der Übung.

Zusätzlich können Sie selbstverständlich auch alleine trainieren. Suchen Sie sich eine geeignete Strecke. Behalten Sie Ihr Ziel im Auge. Machen Sie ausreichend Gehpausen. Falls Sie mit Freunden oder Angehörigen zusammen trainieren, messen Sie die eigene Leistung nicht an Gesunden: Es wäre falsch mit gefäßgesunden Menschen Schritt halten zu wollen. Sie müssen selbst ihr Maß finden.

## Was kann man noch tun?

Bei Verschlüssen oder Engstellen im Bereich der Beckenschlagadern kann auch Rad fahren bzw. der Hometrainer sinnvoll sein, weil dann die Oberschenkelmuskulatur mittrainiert wird. Verschlüsse in den Oberschenkelgefäßen können zwar nicht wesentlich beeinflusst werden, die allgemeine Fitness wird aber gesteigert.

### Weitere Maßnahmen

#### (Reduktion der Risikofaktoren):

- **Ganz wichtig:** Nicht mehr rauchen!!!
- Blutdruck-Einstellung
- Blutzucker- und Fettwerte-Kontrolle,
- Gesunde Ernährung,
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr,
- Zusätzliche regelmäßige körperliche Aktivität: Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Nordic Walking
- Benutzen Sie die Treppe, statt den Aufzug.

### Kontrolle des Erfolges

Oft kann es Wochen dauern, bis ein positiver Effekt auftritt. Wir empfehlen deshalb nach ca. drei Monaten den Erfolg auch ärztlich zu kontrollieren. Dies geschieht durch eine objektive Kontrolle auf dem Laufband unter Standardbedingungen und die Messung der Blutdruckwerte an den Beinen. Dann kann man entscheiden, ob diese Therapie auch weiterhin sinnvoll ist oder nicht.

### Wer bietet ein entsprechendes Training an?

Der **Verein zur Bewegungsförderung Heppenheim e.V. (VzB)** bietet eine Gruppe speziell für Teilnehmer mit pAVK an. Die Ärzte der **Abteilung Gefäßchirurgie und endovaskuläre Chirurgie vom Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim** stellen die Indikation zum Lauftraining und betreuen die Gruppe von medizinischer Seite. Die Sportgruppe ist anerkannt und zertifiziert, sowie die Übungsleiter entsprechend lizenziert.

Bei Interesse an dem Angebot wenden Sie sich bitte an:

**Verein zur Bewegungsförderung Heppenheim e.V.**  
Postfach 1126  
64629 Heppenheim

Telefon 06252-98 99 241

Telefax 06252-98 99 242

E-Mail [kontakt@vzb-heppenheim.de](mailto:kontakt@vzb-heppenheim.de)

Internet <https://www.vzb-heppenheim.de>

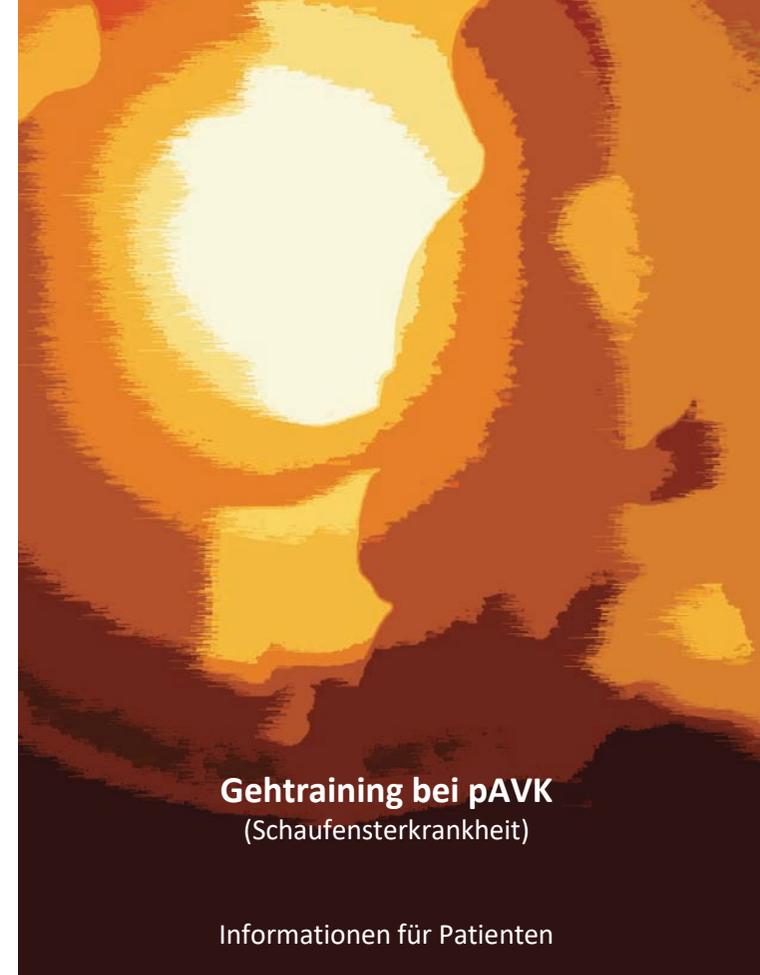
oder

**Gefäßchirurgie und endovaskuläre Chirurgie**  
Kreiskrankenhaus Bergstraße  
Viernheimerstr. 2  
64646 Heppenheim

Telefon 06252-701 213

Telefax 06252-701 344

Internet <https://www.kkh-bergstrasse.de>



### Gehtraining bei pAVK (Schaufensterkrankheit)

Informationen für Patienten



Verein zur  
Bewegungsförderung  
Heppenheim e.V.

