

Tipps für PatientInnen mit pAVK

- ▶ Rauchen sollten Sie auf jeden Fall aufgeben.
- ▶ Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit oder erhöhte Cholesterinwerte sollten Sie von der Ärztin/ vom Arzt einstellen lassen.
- ▶ Keine enge Kleidung oder enge Schuhe tragen.
- ▶ Nicht barfuß gehen (Verletzungsgefahr).
- ▶ Keine Heizdecken oder Wärmeflaschen verwenden.
- ▶ Keine heißen Fußbäder.
- ▶ Beine nicht hochlagern sondern flach oder leicht tief lagern.
- ▶ Regelmäßige, vorsichtige Fußpflege
- ▶ Möglichst professionelle Fußpflege in Anspruch nehmen.

Periphere arterielle Verschluss- krankheit



Tipps und Übungen für PatientInnen

Univ.-Klinik für Gefäßchirurgie
Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. G. Fraedrich
6020 Innsbruck · Anichstraße 35

Achtung!

Bei fortgeschrittener pAVK (peripherer arterieller Verschlusskrankheit), bei Ruheschmerz und/ oder Wunde am Bein darf KEIN Gehstreckentraining absolviert werden!

Gehstreckentraining

Dieses Training wird drei Mal täglich, mit je drei Intervallen durchgeführt.

- ▶ Gehen Sie im strammen Tempo bis zur Schmerzgrenze.
- ▶ Bleiben Sie dann stehen und machen Sie eine Pause bis zur völligen Schmerzfreiheit.
- ▶ Lockern Sie Ihre Wadenmuskulatur während der Ruhepause - leicht massieren und ausschütteln.
- ▶ Steigern Sie beim Gehen leicht das Tempo gegenüber dem normalen Tempo, rennen Sie nicht!

Voraussetzung

- ▶ Bequemes, weiches Schuhwerk
- ▶ Vor dem Gehen aufwärmen, Wade lockern, dabei leicht massieren, ausschütteln und dehnen. Fuß rollen, kreisen im Sprunggelenk, Fuß wippen und Zehen krallen.

Zehenstandübungen

Dieses Training wird drei Mal täglich, mit je drei Intervallen durchgeführt.

- ▶ Stellen Sie sich auf die Zehen beider Füße, verharren Sie einige Sekunden und senken Sie dann die Füße im Zeitlupentempo wieder ab.
- ▶ Am besten nehmen Sie sich einen Sessel zur Hilfe. An der Rückenlehne können Sie sich aufstützen oder festhalten.
- ▶ Beim Eintreten von Beschwerden, Übung stoppen, Ruhepause einlegen und Waden lockern.

Ratschow-Training

Dieses Training wird drei Mal täglich, mit je drei Intervallen durchgeführt.

- ▶ In der Rückenlage werden die Beine 90° in Hüften und Knie gebeugt - wie Radfahren im Liegen.
 - ▶ Die Zehenspitzen werden Richtung Narsenspitze und wieder weg bewegt, bis zur Schmerzgrenze.
 - ▶ In der Ruhepause die Beine an der Bettkante locker baumeln lassen, damit das Blut wieder vermehrt in die Gefäße strömen kann.
-