

# Periphere arterielle Verschlusskrankheit

## Tipps und Übungen für PatientInnen

### 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!

### 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.

### 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.

### 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.

### 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 Nasenspitze 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.

- ▶ Keine heißen Fußbäder.
- ▶ Beine nicht hochlagern sondern flach oder leicht tief lagern.
- ▶ Regelmäßige, vorsichtige Fußpflege
- ▶ Möglichst professionelle Fußpflege in Anspruch nehmen.