

Bei blockierten Arterien (rechts) gehört auch die Laufbandaustestung zum Therapiepaket.

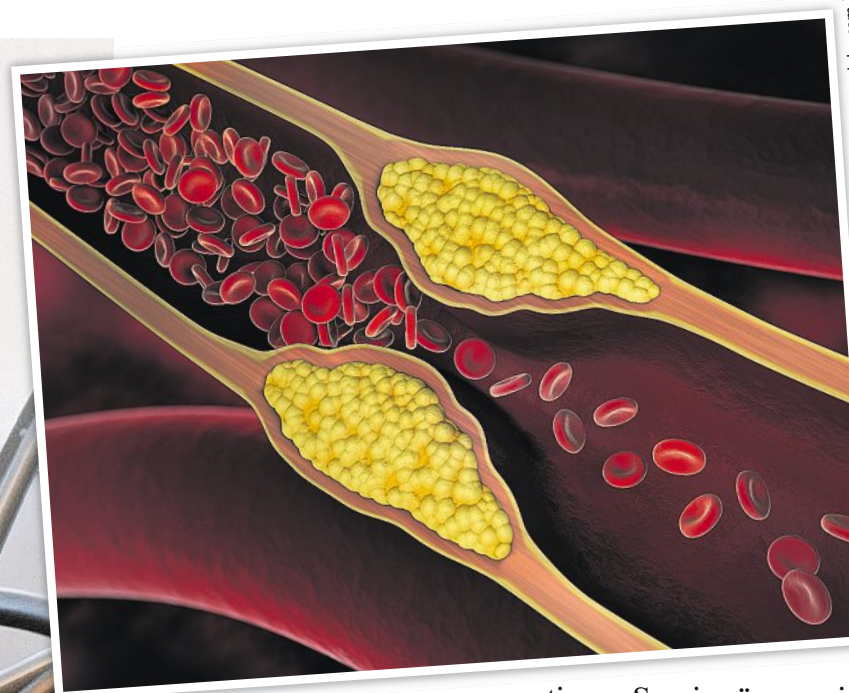


Foto: peterschreiber.media - stock.adobe.com

Foto: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

strecke von 75 Metern in der Ebene und eine maximale Gehstrecke von 112 Metern bei 2° Steigung ergeben. Durch das Intervalltraining konnte die schmerzfreie Gehstrecke auf 120 Meter bei 4° Steigung und die maximale Gehstrecke auf 203 Meter bei 8° Steigung ausgebaut werden!

Motiviert und gut eingeschlult wird der Patient das Intervall-Gehtraining zuhause konsequent fortsetzen und auch nach der Arbeit regene-

native Spaziergänge im schmerzfreien Bereich durchführen. Mit dem Rauchen muss er aufhören!

Folgende Fragen werden häufig an mich gestellt:

➤ **Warum kommt es zum Gefäßschmerz?**

Durch Verengung oder Verschluss von Arterien (Arteriosklerose) im Bein kommt es zu einer Durchblutungsstörung. Diese äußert sich meistens durch Ziehen bzw. krampfartige Schmerzen in der betroffenen Muskulatur.

➤ **Wann treten diese Probleme üblicherweise auf?**

Bei Belastung der betroffenen Muskulatur – häufig beim Gehen in der Ebene, besonders aber bergauf. Die Schmerzen unterhalb der Engstelle im Blutgefäß zwingen zum Stehenbleiben. Bei Pausen verschwinden die Symptome innerhalb kürzester Zeit wieder. Viele Kranke bleiben vor Auslagen stehen, um ihr Problem zu verschleiern. Daher die Bezeichnung „Schaufensterkrankheit“.

➤ **Was können betroffene Patienten zur Linderung tun?**

Nehmen Sie keine zu kalten oder zu heißen Bäder, vermeiden Sie Wärme- oder Kälteanwendungen im betroffenen Gebiet, tragen Sie keine Kompressionsstrümpfe, und gehen Sie nicht barfuß. Hören Sie weiters mit dem Rauchen auf, und achten Sie auf gesunde, ausgewogene Ernährung. Lassen Sie sich regelmäßig ärztlich kontrollieren!

Noch ein Tipp: Setzen Sie sich kleine Ziele und bleiben Sie konsequent . . .

Luzia Schaumberger, BSc

Weitere Informationen zum Thema PaVK finden Sie auf YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=g-TVZilBrEM>.

Wieder schmerzfrei gehen

Ein Lkw-Fahrer und Raucher absolvierte nach einer verstopften Arterie im Bein im Rahmen seiner Reha im Herz-Kreislauf-Zentrum in Groß Gerungs im Waldviertel (NÖ) eine sehr erfolgreiche Therapie

Herr M. leidet an der leider nicht seltenen peripheren arteriellen Verschlusskrankheit PAVK, auch „Schaufensterkrankheit“ genannt. Betroffen ist das linke Bein, in dem nach einer gewissen Gehstrecke starke, krampfartige Schmerzen aufgetreten sind. Wenn der 54-jährige Lkw-

Fahrer und Raucher eine kurze Stehpause (etwa vor einer Auslage) einlegte, reduzierten sich die Beschwerden, und er konnte weitergehen.

Anfangs vermutete der Mann einen Muskelkater als Ursache. Oder einen Mangel an Magnesium. Er klagte über Krämpfe in der linken Wade, kalte Füße und leichtes

Taubheitsgefühl am Fußrücken. Sein Arzt stellte die klare Diagnose PAVK, die schon vor längerer Zeit begonnen haben dürfte.

Dem Patienten wurde ein Rehabilitationsaufenthalt im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs verordnet. Dort wird den von PAVK Betroffenen ein nachhaltiges Behandlungsprogramm angeboten. Zu Beginn gab es eine Untersuchung (Ultraschall, Knöchel-Arm-Index), die einen mittelgradigen Verschluss einer Beinarterie links bestätigte.

Herr M. erhielt ein spezielles Therapiepaket verordnet, das unter anderem aus Ein-

PATIENTEN BERICHTEN:
Gefäßverschluss

zelheilgymnastik, Laufbandaustestung und arteriellem Gefäßtraining besteht.

Einzelheilgymnastik

Physiotherapeutisches Training mit Bewegung sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Regeneration und praktische Tipps für ein entsprechendes Heimprogramm.

Laufbandaustestung

Feststellung der schmerzfreien, maximalen Gehstrecke bei individuell an den Patienten angepasster Geschwindigkeit. Nach jeder zweiten Minute kommen 2° Steigung dazu. Durchgeführt

wird diese Austestung nach der Anreise und vor Abreise als Kontrolle des Behandlungszieles.

Arteriell Gefäßtraining

Hier wird Gehen in Form eines Intervalltrainings durchgeführt. Dabei wechseln Belastungs- und Erholungsphase stetig ab. In der Pause kann sich die Muskulatur wieder erholen.

Weiters wurden therapeutisches Wandern, Fahrradergometertraining im schmerzfreien Bereich sowie muskelkräftigende Heilgymnastik absolviert. Ziele des Gefäßtrainings sind Verlängerung der Gehstrecke und Verzögern oder gar Verhindern von Gefäßoperationen durch die Ausbildung körpereigener Umgehungskreisläufe des arteriellen Gefäßsystems.

Herr M. hat dieses Programm zweimal pro Woche abgespult. Die Austestung am Laufband hatte zu Beginn eine schmerzfreie Geh-

MITMACHEN & GEWINNEN

Gewinnen Sie eine von sechs Übernachtungen mit Vollpension für zwei Personen in einem Beste Gesundheit-Betrieb: Spielen Sie unter www.beste-gesundheit.at/krone mit und beantworten Sie die Gewinnfrage zum YouTube-Kanal von Beste Gesundheit! Teilnahmeschluss: 13. 11. 2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

INFORMATIONEN

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist auf die Prävention und Rehabilitation von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen spezialisiert und zählt zu den Beste Gesundheit-Betrieben. Es erhielt heuer das Zertifikat QMS-REHA® und die Auszeichnung EFQM® Committed to Excellence verliehen und zählt damit zu den herausragenden Gesundheitsbetrieben Österreichs.



Foto: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs,
3920 Groß Gerungs, Kreuzberg 310;
02812/8681, www.herz-kreislauf.at

herzkreislauf●●●
zentrum GROSS GERUNGS

TIPP

Beste Gesundheit-Wiki Online-Nachschlagewerk zu Rehabilitation, Kur und Gesundheitsvorsorge Aktiv.

www.beste-gesundheit.at