

Gefäßtraining

Warum? Wie geht das?

Ich habe eine Durchblutungsstörung, die mir reproduzierbare belastungsabhängige Muskelschmerzen bereitet. In Ruhe bessert sich der Schmerz nach wenigen Minuten.

In Abhängigkeit von der Lokalisation der Gefäßläsion kann er in der Gesäßregion, der Ober- schenkel-, Waden- und Fußmuskulatur auftreten. Die Schmerzen beeinträchtigen das Geh- vermögen, d.h. die schmerzfreie und maximale Gehstrecke, aber auch eine verminderte Schrittgeschwindigkeit.

Behandlungsziele sind:

- ein Aufhalten des Voranschreitens der Gefäßveränderungen
- Linderung von Schmerzen
- Verbesserung von Belastbarkeit, Geleistung und Lebensqualität
- Reduktion weiterer Gefäßeingriffe im Verlauf der Erkrankung

Die Basisbehandlung besteht aus:

- Gehtraining
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Zigarettenverzicht bei Rauchern
- Behandlung von Bluthochdruck
- gute Einstellung der Blutfette /des Cholesterinspiegels
- gute Einstellung des Diabetes mellitus bei Zuckerkrankheit

Die Ergebnisse verschiedener erfolgreichen Studien zeigten, dass es unter konsequentem Gehtraining bereits nach etwa 3 Wochen zu einer Verdoppelung der Geleistung kommt!

- **Ein Gehtraining soll mindestens 3x wöchentlich in Übungseinheiten von 30 bis 60 Minuten über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten erfolgen.**
- **Die Gehstrecke, die Gehgeschwindigkeit sowie auch die Ghdauer muss derindividuellen Leistungsfähigkeit angepasst werden**
- **Keinesfalls sollte das Gehtraining zu starken Schmerzen führen!**
- **ein Intervalltraining sinnvoll, das heißt, dass man kurz anhält, bevor die Schmerzen auftreten. Dann ruht man sich ein wenig aus, bevor man dann dasnächste Stück in Angriff nimmt. Schließlich macht man wieder Pause und so weiter.**
- **Keinesfalls sollte bis in den Schmerz hinein trainiert werden. Dies kann Nerven- und Gewebeschäden verursachen. Eine Verbesserung der Gehstrecke kann durch ein paar Meter mehr unter Schmerzen nicht erzielt werden!**

Grundsätzlich gilt:

Lieber öfter Gehtraining machen, dafür aber nicht unbedingt immer härter trainieren!

Neben dem Gehtraining sind auch Radfahren, Treppensteigen oder Zehenspitzen-Training zu empfehlen.

Wie kann so ein Gehtraining aussehen?

Trainingseinheit	 bis 
1. Aufwärmen ▪ leichte Gymnastik und Dehnen	
2. Laufen/Nordic Walking ▪ bis gerade vor den Schmerzeintritt	
3. Pause machen ▪ Muskeln erholen lassen	
4. Laufen/Nordic Walking ▪ bis gerade vor den Schmerzeintritt	
5. Pause machen ▪ Muskeln erholen lassen	
6. Laufen/Nordic Walking ▪ bis gerade vor den Schmerzeintritt	
7. "Cool-down" ▪ langsam auslaufen, Ausschütteln, Dehnen	