



**Sehr geehrte Patientin!**

**Sehr geehrter Patient!**

Sie leiden an einer Durchblutungsstörung Ihrer Beine, der sogenannten "Schaufensterkrankheit". In diesem Informationsblatt erfahren Sie, wie Sie Ihre derzeitige Situation selbst verbessern können.

Allgemeines:

Symptome Ihrer Erkrankung sind das Auftreten von ziehenden bis krampfartigen Schmerzen in den Waden beim Spaziergehen oder Treppensteigen. Die Ursache ist eine Unterversorgung der Muskulatur mit Blut bei Belastung, bedingt durch eine Verengung oder einen Verschluss der Beinarterien.

Es gibt im Körper jedoch kleine „Ersatzgefäße“, die durch regelmäßiges Gehtraining eine gewisse Ersatzfunktion übernehmen. Sie selbst können dadurch den Zeitpunkt einer notwendigen Operation deutlich hinauszögern oder die Operation sogar abwenden.

Anleitung zum Gehtraining:

Austesten der derzeit möglichen schmerzfremen Gehstrecke in Metern oder nach Schritten.

Wie weit kann ich gehen, bis Schmerzen auftreten? Davon 2/3 als Gehstrecke nehmen. Z.B.: 100 Meter oder 150 Schritte, das heißt: 70 Meter gehen – kurze Pause – 70 Meter gehen – kurze Pause – 70 Meter gehen – kurze Pause usw.

Die Gehübungen sollen **mindestens 1 Stunde** pro Tag dauern!

Regelmäßiges Abgehen dieser Strecke 2 Wochen lang.

Danach neuerliches Austesten der Gehstrecke

z.B: jetzt 120 Meter, das heißt: 90 Meter gehen-kurze Pause-90 Meter gehen- kurze Pause usw.

Durch regelmäßiges Gehen und die dadurch mögliche Steigerung der Gehstrecke erreichen Sie eine deutliche Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

**Wichtig:**

**Nie** „ in den Schmerz hineingehen“, um eine Unterversorgung der Muskulatur zu vermeiden und Schäden vorzubeugen. Halten Sie sich bitte genau an die Anleitung zum Gehtraining.

Minimierung der Risikofaktoren durch

- Einstellung des Blutzuckers
- Einstellung des Blutdrucks
- Einstellung der Blutfette

Dr. Paul Grollitsch