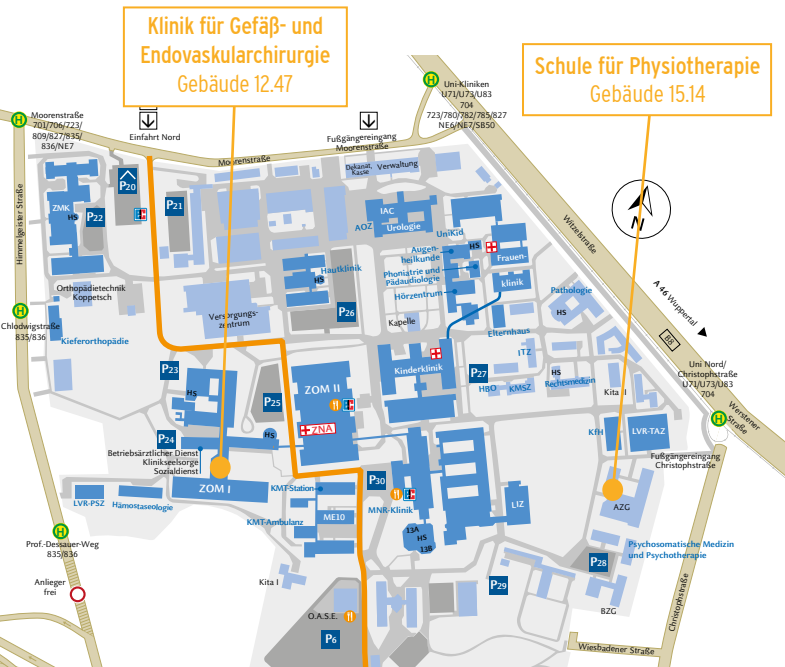


Wenn Ihnen ein strukturiertes Gehtraining empfohlen wurde und/oder Sie an der Teilnahme an unserer Gefäßsportgruppe interessiert sind, wenden Sie sich bitte jederzeit unverbindlich an:

Barbara Ohle | Dr.med.Katharina Wolters  
Telefon 0211 81-07219  
gefaesssport@med.uni-duesseldorf.de



## Gefäßsport-Gruppe

Stand 11/17

**Klinik für Gefäß- und Endovaskularchirurgie**  
in Kooperation mit dem Verein für Gesundheitssport  
und Sporttherapie (VGS) Düsseldorf/Ratingen e.V.

## Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) führen Gefäßverengungen durch z.B. Kalkablagerungen zu einer Mangel durchblutung der Beine und den typischen Symptomen der Schaufensterkrankheit (Stadium II), Ruheschmerzen (Stadium III) und/oder Gewebeveränderungen an den Füßen oder Beinen (Stadium IV).

Wenn Ihre Gehstrecke eingeschränkt ist, bei Ihnen aber noch keine Ruheschmerzen und/oder Gewebeveränderungen vorliegen, befinden Sie sich im Stadium II.

Wir empfehlen neben einer medikamentösen Basistherapie die Teilnahme an einem speziellen Gesundheits- und Bewegungsprogramm in Kooperation mit dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.. Der VGS bietet unter professioneller Anleitung eines Gefäßsporttrainers ein regelmäßiges, strukturiertes Gehtraining, mit Gang- und Laufschulung, moderaten Kräftigungsübungen, Schulung der Koordination & Körperwahrnehmung, Förderung von Beweglichkeit & Gleichgewicht und kleinen Spielformen. Dazu werden Workshops zur Gesundheitsbildung aus den Bereichen Ernährungsberatung, Entspannungstechniken, Sport- und Trainingswissenschaft sowie Reanimationsschulung angeboten. Wesentliche Ziele des 12-monatigen Programms sind die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, des Wohlbefindens und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität sowie die Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke. Diverse Studien haben gezeigt, dass diese angeleiteten Trainingsprogramme wesentlich wirksamer sind als ein alleiniges selbstständiges Gehtraining, wie z.B. tägliche Spaziergänge, die aber trotzdem unterstützend fortgeführt werden sollten.

Durch dieses regelmäßige Gehtraining kommt es zu einer Verbesserung Ihrer Umgehungskreisläufe (Kollateralen). Dadurch kann die Durchblutung Ihrer Beine verbessert, Ihre Gehstrecke verlängert und Symptomen und Komplikationen vorgebeugt werden. Invasive Therapien wie Operationen, Aufdehnungen oder Stents können verhindert oder zumindest verzögert werden. Aber auch nach einer Operation ist das regelmäßige und strukturierte Gehtraining als wichtige Maßnahme zur Prophylaxe von erneuten Symptomen und Operationen unverzichtbar.

Als eine von wenigen gefäßchirurgischen Kliniken in Deutschland haben wir bereits im Jahre 2014 eine eigene Gefäßsportgruppe gegründet und können Ihnen damit diesen wichtigen Therapiebaustein anbieten. Sie sind herzlich zur Teilnahme eingeladen!

Behandlung der pAVK in Abhängigkeit vom Krankheitsstadium				
Maßnahme	Stadium			
	I	II	III	IV
Behandlung der Risikofaktoren	+	+	+	+
Hemmung der Thrombozytenfunktion	(+)	+	+	+
<b>Strukturiertes Gehtraining</b>	<b>+</b>	<b>+</b>		
Medikamentöse Therapie		(+)	+	+
Strukturierte Wundbehandlung				+
Interventionelle Therapie		(+)	+	+
Operative Therapie		(+)	+	+

Empfehlungen der aktuellen S3-Leitlinien „Diagnostik und Therapie und peripheren arteriellen Verschlusskrankheit“ der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin und der Deutschen Gesellschaft für Angiologie

### Informationen

- Training 1x wöchentlich für 75 min; 10-15 Teilnehmer; UKD-Gelände, Sporthalle der Schule für Physiotherapie
- verschiedene Gruppen mit festen Trainingszeiten
- medizinische und wissenschaftliche Betreuung durch die Klinik für Gefäß- und Endovaskularchirurgie des UKD
- Leitung durch professionellen lizenzierten Gefäßsporttrainer
- Übernahme der Trainingskosten durch Krankenkassen möglich, geringe Selbstbeteiligung