

Merkblatt: Übungen zum Gefäßtraining



Formblatt

Um die Durchblutungssituation in den Gefäßen weiter zu verbessern, haben wir für Sie einige Übungen zusammengestellt. Diese sollten von Ihnen regelmäßig zu Hause durchgeführt werden.

1) Gehstreckentraining:

Gehen Sie im strammen Tempo und guter Abrollbewegung bis zum Initialschmerz (beginnender leichter Schmerz). Dann bleiben Sie stehen und machen eine Pause bis zur völligen Schmerzfreiheit. Dieses Training wird 3x täglich, mit je 3 Intervallen durchgeführt.



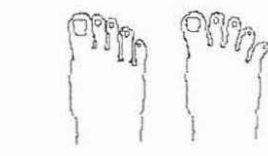
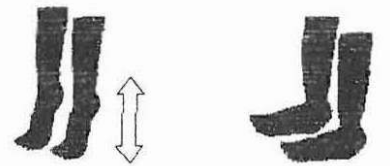
2) Ratschow-Training:

Man liegt in Rückenlage, die Beine werden 90° in Hüften und Knie gebeugt. Die Zehenspitzen werden Richtung Nasenspitze und wieder weg bewegt, bis der Initialschmerz eintritt. In der Pause werden die Beine an der Bettkante herunter und locker baumeln gelassen, sodass das Blut wieder vermehrt in die Gefäße strömen kann. Auch diese Übung wird in 3 Intervallen durchgeführt.



3) Das Intervall-Training:

- Beim **Beckentyp** (A. iliaca): Schmerzen im Kreuz, Gesäß, Oberschenkel, Wade
 - Kniebeugen
 - Radfahren
 - Treppen steigen
- Beim **Oberschenkeltyp** (A. femoralis): Schmerzen in der Wade
 - Zehenstände
- Beim **Unterschenkeltyp** (A. poplitea, A. tibialis ant., A. peronea): Schmerzen in der Fußsohle, Wade
 - Fußgymnastik
 - Ratschow-Training



z.B. Zehen spreizen

Falls Sie bei der Umsetzung der Übungen Hilfe benötigen oder Interesse an Gefäßtraining haben, fragen Sie Ihren behandelnden Arzt ggf. nach einer Verordnung für Krankengymnastik. Für weitere Fragen und ambulante Krankengymnastik steht Ihnen das Team der Physiotherapie im Krankenhaus Rheiderland gerne zur Verfügung.

Krankenhaus Rheiderland
Physiotherapie
Neue Str. 22
26826 Weener
Tel.: 04951-301 122