



Praxis für Gefäßmedizin

Dr. med. Wolfram Oettler

Facharzt für Innere Medizin,
Angiologie, Hämostaseologie

Carolusstraße 214, 02827 Görlitz

Telefon: 03581 7680-1340

Fax: 03581 7680-13 49

E-Mail: gefaessmedizin@octamed-goerlitz.de

www.octamed-goerlitz.de

Informationsblatt für Patienten mit Durchblutungsstörungen der Beine (pAVK)

Zur Besserung Ihrer Durchblutungsstörung in den Beinen (periphere arterielle Verschlusskrankung, pAVK) ist neben der ärztlichen Behandlung Ihre Mitarbeit dringend erforderlich. Folgende wichtige Punkte sollten Sie beachten:

Risikofaktoren

Das Rauchen ist der Hauptrisikofaktor für das Entstehen einer Durchblutungsstörung der Beinschlagadern, aber auch der Herz- und der Gehirnschlagadern. Daher ist Nikotinkonsum in jeglicher Form, auch in kleinsten Mengen, z. B. beim so genannten Passivrauchen, für Sie nachteilig. Das Rauchen sollten Sie daher vollständig aufgeben!

Weitere Risikofaktoren sind hoher Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen und die Zuckerkrankheit. Achten Sie selbst darauf, daß diese Risikofaktoren, soweit sie vorhanden sind, ausgeschaltet bzw. optimal behandelt werden. Fragen Sie Ihren Arzt nach Blutfettwerten, Möglichkeiten der Blutdruckkontrolle oder der Anmeldung bei einer Spezialpraxis für die Zuckerkrankheit (sogenannte Diabetes-Schwerpunktpraxis).

Wichtige Schutzmaßnahmen für die Gliedmaßen

- Die betroffenen Gliedmaßen sind vor Kälte, Nässe aber auch vor stärkerer Erwärmung zu schützen. Wärmflaschen oder Heizkissen an den Händen und Füßen sollten Sie keinesfalls anwenden – sie können sogar sehr schädlich sein. Fuß- und Handbäder dürfen eine Temperatur von 34 °C nicht überschreiten.
- Vermeiden Sie alle Verletzungen der kranken Gliedmaßen und beschneiden Sie die Nägel (Hühneraugen oder auch Schwielen) nicht selbst. Weisen Sie Ihre/-n Fußpfleger/-in darauf hin, daß Sie an einer Durchblutungsstörung der Beine leiden.
- Tritt eine plötzliche Verschlechterung der Beschwerden ein, beobachten Sie bitte sorgfältig Verfärbungen der Zehen bzw. der Finger. Bei Entzündungen oder stärkeren Schmerzen an den Gliedmaßen suchen Sie sofort Ihren Arzt oder unsere Gefäßambulanz auf. Gewisse Schwankungen der Beschwerden bei unterschiedlichen Witterungseinflüssen sollten allerdings nicht überbewertet werden.
- Untersuchen Sie selbst Ihre Füße bis in die Räume zwischen den Zehen auf Einrisse, Rötungen oder Geschwüre. Nutzen Sie für die Fußsohle gegebenenfalls einen Spiegel. Solche Veränderungen sind wichtige Warnzeichen – informieren Sie daher unbedingt Ihren Arzt!

Lebensführung

- Ihre Ernährung sollten Sie so gestalten, daß Sie Ihr Normalgewicht nicht überschreiten. Die Streichfettmenge sollte niedrig gehalten, Butter und fettreiche Käsesorten sowie fettreiche Wurst- und Fleischsorten sollten reduziert werden. Als Zubereitungsfett sollten Sie vorwiegend Pflanzenöle (Sonnenblumen-, Lein-, Weizenkeim- oder Sojaöl) verwenden. Essen

Sie möglichst viel frisches Obst und Gemüse. Alkohol, Bohnenkaffee und Tee sind begrenzt erlaubt, soweit sie nicht wegen anderer Erkrankungen ganz vermieden werden sollen.

- Regeln Sie Ihre Lebensweise entsprechend den Möglichkeiten so, daß Ihr Alltag ohne Hektik und körperliche Überanstrengungen sowie berufliche und außerberufliche Überforderungen abläuft. Es sollte Ihnen genügend Freizeit zur Verfügung stehen, damit Sie täglich kleine Spaziergänge durchführen oder sich in einer anderen Form regelmäßig im Freien körperlich betätigen können.

Gefäßtraining

Treten beim Gehen Schmerzen in den Beinen auf, dann sollten Sie so lange stehen bleiben, bis diese verschwunden sind. Ein ehrgeiziges Weitergehen kann unter Umständen schädlich sein, da die Muskulatur dadurch geschädigt wird. Gewöhnen Sie sich ein langsames und stetes Gehtempo an. Am Berg oder bei Tragen von Lasten treten die Schmerzen früher auf.

Zur Förderung der Durchblutung ist ein regelmäßiges tägliches Training erforderlich. Es sollte zwei- bis dreimal täglich durchgeführt werden:

Zehenstandsübungen

Führen Sie mehrfache Zehenstände (z. B. 10 – 30) im Rhythmus von 3 Sekunden durch. Anschließend ruhen Sie sich sitzend oder stehend zwei Minuten aus und wiederholen diesen Übungskomplex dreimal nacheinander. Zum Schluss legen Sie noch eine zweiminütige Ruhepause ein (z. B. 10 Zehenstände, 2 Minuten Ruhe usw.).

***Gezielter Gefäßsport ist eine wissenschaftlich
umfangreich untersuchte Therapiemethode.***

Gefäßsport kann auf speziellen Rezepten verordnet werden.

***Fragen Sie Ihren Arzt nach einer Verordnung zur Teilnahme an
einer Gefäßsportgruppe.***

Wann sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen ?

Ihr Gefäßleiden sollte unabhängig von der Behandlung und Beobachtung durch Ihren Hausarzt auch in unserer Gefäßabteilung in mindestens zweijährigen Abständen kontrolliert werden. Melden Sie sich bitte zu den Untersuchungen selbst an. Achten Sie auf regelmäßige Kontrollen.

*Dieses Informationsblatt,
das Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung helfen möge,
haben wir Ihnen auch mit der Absicht zusammengestellt,
Sie zur Mitarbeit anzuregen.*