



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 „funktionellen Durchblutungsstörungen“

Im Gegensatz zu „organischen Durchblutungsstörungen“, die auf Gefäßverengungen oder Gefäßverschlüssen beruhen, hängen sogenannte „funktionelle Durchblutungsstörungen“ in der Mehrzahl der Fälle mit einer übergesteigerten Bereitschaft der Arterien zur Verengung oder Erweiterung unter Kälteeinfluß, Vibration oder auch Streß zusammen.

Im Vordergrund der Beschwerden steht besonders die Neigung zu kalten Händen und Füßen. Im Allgemeinen werden wärmere Umgebungstemperaturen angenehmer als kalte empfunden (Behaglichkeitstemperatur etwa 25 °C).

In der Regel ist diese Gefäßstörung harmlos und erfordert verschiedene Maßnahmen, um die Beschwerden zu bessern.

Allgemeine Empfehlungen

1. Durch eine der Witterung angepaßte warme Kleidung kann Ihre Kälteempfindlichkeit ausgeglichen werden.
2. Bei kühler Witterung mit Temperaturen unter 15 °C sollten Sie gefütterte Handschuhe und bei Bedarf auch gefütterte Schuhe tragen.
3. Tätigkeiten mit kalten Gegenständen oder in kalter Umgebung sollten vermieden werden.
4. Treten trotz aller Vorsichtsmaßnahmen gelegentlich verstärkte Beschwerden auf, erreichen Sie durch heiße Getränke eine allgemeine Aufwärmung.
5. Bemühen Sie sich um eine geregelte Lebensweise ohne Aufregungen, Überforderungen und Hektik; achten Sie auf genügend Erholung und Schlaf.
6. Nikotin verengt die Gefäße. Nikotinkonsum in jeglicher Form – auch in kleinsten Mengen, z. B. Passivrauchen – ist für Ihre Gefäße schädlich.
7. Langanhaltende Arbeiten an oder mit Maschinen, die zu Vibrationen führen, sind nachteilig. Bitte fragen Sie dazu auch Ihren Arzt.
8. Regelmäßige körperliche Belastungen trainieren das Gefäßsystem und vermindern die Beschwerden. Die körperliche Beanspruchung sollte jeweils so intensiv durchgeführt werden, daß Sie dabei leicht schwitzen.

Gefäßtraining

Mit diesen Methoden können Sie im Rahmen eines „Hausübungsprogrammes“ versuchen, Ihre Gefäße so zu trainieren, daß deren Anpassungsfähigkeit gegenüber den täglichen Einflüssen verbessert wird.

1. Hauttrockenbürstungen

Mit einer nicht zu harten Körperbürste werden unter Beachtung der Hautempfindlichkeit Massagen von den Fingern bzw. Zehen bis zum Oberarm bzw. Oberschenkel durchgeführt. Man sollte die Massagen täglich früh morgens durchführen.

2. Wechselwarme Waschungen

Die Arme bzw. Beine werden jeweils an den Fingern bzw. Zehen beginnend mit etwa 40 °C warmem Wasser gewaschen, bis die Gliedmaßen gut durchwärmt sind. Danach erfolgt ein kurzes Waschen bis etwa 10 Sekunden mit 20 °C kühlem Wasser. Die wechselwarmen Waschungen sollten täglich abends drei- bis fünfmal wiederholt werden.

3. Faustschlußübungen

Diese Übungen werden bei akut „abgestorbenen“ Fingern und vor allem zum täglichen Gefäßtraining durchgeführt. Beide Hände hebt man über den Kopf. In dieser Stellung schließt man in Sekundenabständen ca. 30-mal die Hände abwechselnd zur Faust und streckt danach die Finger. Am Ende der Faustschlußübungen werden die Arme so lange gesenkt (ca. 1 Minute), bis man das angenehme Gefühl des einströmenden Blutes in die Finger empfindet. Die Übungen sollten mehrmals täglich wiederholt werden.

4. Arm- oder Beinbäder mit ansteigender Temperatur

Die Teilbäder dienen dem Training der Wärmeregulation. Außerdem können damit kalte Hände und Füße ohne nachteilige Folgen wiedererwärmt werden.

- Man beginnt die Teilbäder der Arme oder Beine bei einer Wassertemperatur von etwa 32 °C.
- Alle ein bis zwei Minuten wird heißes Wasser nachgegossen, so daß sich das Wasser langsam bis zur Endtemperatur von 40 °C bis 42 °C erwärmt.
- Die Dauer der Teilbäder sollte etwa 20 Minuten betragen.
- Eine Nachruhe von etwa 30 Minuten ist ratsam.
- Die Bäder sollten in Form einer Behandlungsserie von vier Wochen täglich oder jeden zweiten Tag durchgeführt werden. Wiederholungen der Serien besonders im Frühjahr und Herbst sind ratsam und effektiv.

5. Saunabäder

Saunabäder trainieren die Regulationssysteme der Hautgefäße und wirken sich auf funktionelle Durchblutungsstörungen sehr günstig aus. Allerdings muß der behandelnde Arzt zunächst prüfen, ob Saunabäder in Ihrem speziellen Fall eingesetzt werden können. Es genügt im Allgemeinen ein Saunabad pro Woche. Eine Nachruhe von etwa 30 Minuten ist ratsam.

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