



## Gehtraining bei der sog. „Schaufensterkrankheit“:

Beginnen Sie langsam, aber konsequent!

Im frühen Stadium bilden Gehtraining und spezielle Gymnastik die Grundlage der Behandlung. Zielsetzung ist, die Beschwerden zu verringern und die Gehstrecke zu verlängern. Es bilden sich sogenannte Kollateralen (Umgehungskreisläufe). Dazu bedarf es allerdings einer gewissen Zeit und vor allen Dingen eines regelmäßigen Trainings.

Grundsätzlich gilt: **Das Gehtraining darf nicht zu starken Schmerzen führen.** Deshalb ist ein **Intervalltraining** sinnvoll. Das heißt: man hält an, kurz bevor Schmerzen auftreten, ruht sich ein wenig aus, nimmt dann das nächste Stück in Angriff, macht wieder Pause und so weiter.

Ein solches Training sollte täglich während eines 1-2-stündigen Spazierganges durchgeführt werden. Sie werden sehen, mit der Zeit wird es Ihnen immer leichter fallen.

Gut geeignet sind auch Radfahren, Treppensteigen oder die Zehenstandsübungen. D.h. Sie stellen sich immer wieder auf Ihre Zehenspitzen, ebenfalls bis zum Schmerzbeginn, machen eine Pause und beginnen von vorne. Für das gesamte Bewegungstraining gilt: **Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität.**

Sie können sich auch einer [Gefäßsportgruppe](#) anschließen. Gehtraining und gymnastisches Übungsprogramm werden dort unter fachlicher Anleitung absolviert.

Zunächst sollten Sie Ihre schmerzfreie und maximale Gehstrecke bestimmen. Während des Gefäßtrainings sollten Sie darauf achten, dass Sie 2/3 Ihrer schmerzfreien Gehstrecke zurücklegen und dann pausieren, obwohl noch kein Schmerz aufgetreten ist. Nach einer kurzen Pause von mindestens 2 Minuten, gehen Sie wieder zügig 2/3 Ihrer Gehstrecke. Zwischendurch werden gymnastische Übungen durchgeführt, damit Sie sich entspannen und die Muskulatur wieder gelockert wird.

*Durch dieses spezielle Gehtraining werden die kleinen Gefäße im Bereich des Ober- und Unterschenkels erweitert, es bilden sich Umgehungskreisläufe zu den großen verschlossenen Gefäßen. Voraussetzung dafür ist ein konsequentes und mindestens 6 Monate andauerndes Training.*

### **Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich regelmäßig zu bewegen!**

- Gehen Sie auch bei schlechtem Wetter viel an der frischen Luft spazieren.
- Laufen Sie möglichst auf weichem Boden.
- Gehen Sie **nicht bis der Schmerz beginnt**, sondern machen Sie kurz vorher eine kleine Pause.



# Diabetologische Schwerpunktpraxis

- **Fußambulanz** -

**Drs. med. E. Martin/ I. Troche-Polzien**

**Lehre /Flechtorf - Wolfsburg**

- Lockern Sie dabei Ihre Muskeln, damit wieder genügend Sauerstoff in die Muskeln transportiert werden kann.

**Führen Sie selbst leichte Übungen durch:**

**Führen Sie 3 - 4 mal täglich Zehenstandsübungen durch**

- Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine.
- Heben Sie ganz langsam die Fersen vom Boden und verteilen Sie das Gewicht auf die Großzehenballen (sie verspüren ein leichtes Ziehen in der Wadenmuskulatur)
- Senken Sie langsam die Fersen auf den Boden zurück und entspannen Sie Ihre Wadenmuskulatur.
- Machen Sie eine kurze Pause.
- Führen Sie diese Übung 3 - 4 mal durch.



**Benutzen Sie so oft wie möglich die Treppe, statt den Aufzug. Schwimmen und Tanzen ist ein gutes Gefäßtraining. Radfahren ist sehr empfehlenswert.**

**Gutes Gelingen und viel Spaß beim Trainieren!**

Weiterführende Informationen finden sie u.a. auf der Homepage der Deutschen Gefäßliga:

<http://www.deutsche-gefaessliga.de>