

Beingymnastik bei arteriellen Durchblutungsstörungen

Sehr geehrte Patientin !

Sehr geehrter Patient !

Sie haben eine arterielle Durchblutungsstörung im Bereich der unteren Extremität. Die Ursache ist eine Verengung bzw. ein Verschluss der Beinarterien.

Mit den in diesem Merkblatt beschriebenen Übungen sollen Ihre Beschwerden durch Ausbildung körpereigener Umgehungskreisläufe deutlich gebessert werden. Bei konsequenter täglicher Übung werden Sie sehr rasch erfolgreich sein.

Zehenstände

Übungen:

- Aufstellen mit geschlossenen Beinen
- Maximales Anheben der Fersen
- Sofortige Rückkehr in die Ausgangsposition

Durchführung:

- Bestimmung der Übungszahl = $\frac{2}{3}$ der Anzahl von Zehenständen nach der Wadenschmerz auftritt.
- Dreimal täglich (früh - mittags - abends) üben, wie folgt:
Übungszahl - 3 Minuten Pause - Übungszahl - 3 Minuten Pause - Übungszahl - Ende.

Beispiel 1:

Starker Wadenschmerz beginnt nach 30 Zehenständen. Die Übungszahl beträgt daher 20 Zehenstände:

20 Zehenstände - 3 Minuten Pause - 20 Zehenstände - 3 Minuten Pause - 20 Zehenstände - Ende.

Nach einer Woche wird die Übungszahl geprüft und entsprechend hinauf oder herab gesetzt.

Beispiel 2:

Mannswörtherstrasse 65, 2320 Mannswörth bei Schwechat, Tel +43-676-4020122, Fax +43-1-4069909

e-mail: office@dr-thomas-winkler.at, web: www.dr-thomas-winkler.at

Ordination nach Vereinbarung – keine Kassen

Starke Schmerzen beginnen jetzt bei 39 Zehenständen. Die neue Übungszahl beträgt daher 26 Zehenstände. Beim Auftreten von intensivem "Muskelkater" nach den ersten Übungstagen soll zwei Tage pausiert werden.

Übungen im Gehen

1. **Dribbling:** Kleine rasche Schritte abwechselnd mit normalem Gehen.
2. **Beschwingtes Gehen:** Gehen mit rhythmischer Armunterstützung, wobei bei jedem dritten Schritt in den Zehenstand gedrückt wird (bei gutem Trainingszustand bei jedem Schritt).
3. **Kniehebegang:** Im Gehen werden die Oberschenkel bei jedem dritten Schritt gehoben (bei gutem Trainingszustand auch bei jedem Schritt möglich).
4. **Unterschenkelbeugen:** Im Gehen wird der Unterschenkel bei jedem dritten Schritt nach hinten über die Kniehöhle gehoben (bei gutem Trainingszustand bei jedem Schritt).
5. **Vorwärts- und Rückwärtsüberschreiten:** Seitwärts gehen, abwechselnd einmal vor und einmal hinter dem Standbein den anderen Fuß aufsetzen.
6. **Gekreuzter Nachstellschritt:** Abwechselnd einmal den linken und einmal den rechten Fuß zur Ferse stellen.

Übungen am Stand

1. **Fußgelenksarbeit:** Abwechselnd wird links und rechts der Fuß auf die Fußspitze gestellt - im Stehen oder Schrägstütz.
2. **Kreiselgehen:** Kreisförmig übersteigt ein Fuß den anderen. Zuerst im, dann entgegen dem Uhrzeigersinn.
3. **Pendelschritt:** In Schrittstellung wird mit einer pendelartigen Gewichtsverlagerung nach vorne das vordere Bein belastet. Dabei wird leicht in den Zehenstand gedrückt. Anschließend in die Ausgangsstellung zurück schwingen, in der das Gewicht hauptsächlich auf dem hinteren Bein ruht.
4. **Kniehebegang am Ort:** Gehen am Ort mit fortlaufendem Heben der Oberschenkel bis fast zur Waagrechten (Kniehöhle) und deutlicher rhythmusbetonter Armunterstützung.
5. **Unterschenkelbeugen am Ort:** Fortlaufend wird der Unterschenkel abwechselnd links und rechts über die Waagrechte (Kniehöhe) gebeugt.

Übungen im Sitzen

Mannswörtherstrasse 65, 2320 Mannswörth bei Schwechat, Tel +43-676-4020122, Fax +43-1-4069909

e-mail: office@dr-thomas-winkler.at, web: www.dr-thomas-winkler.at

Ordination nach Vereinbarung – keine Kassen

1. **Fußkreisen:** Abwechselnd kreist der Fuß im und gegen den Uhrzeigersinn, ohne den Unterschenkel zu bewegen.
2. **Trippeln:** Mit raschen, aber weichen Bewegungen am Boden trippeln.
3. **Fersenschub:** Abwechselnd werden Fersen und Fußspitzen gehoben und nach außen gedreht.
4. **Ausschütteln und Ausschwingen:** Ohne Armunterstützung werden beide Waden hintereinander ausgeschüttelt.

Nicht vergessen: Bewusst gesund leben - nicht rauchen, Diät halten, körperliche Aktivität!

Sportliche Übungen: Laufen, Schwimmen, Radfahren.

OA Dr. Thomas Winkler