

Trainingsprogramm bei PAVK

Zur Verbesserung der Durchblutungssituation Ihrer Beine ist es empfehlenswert, das folgende Programm täglich durchzuführen.

Aufwärmen im Sitzen

Um Kreislauf und Bewegungsapparat auf die Belastung vorzubereiten, sollte jedes Training mit einem Aufwärmen beginnen.



Nähmaschine treten

Heben Sie abwechselnd die Zehen und Fersen ab.

Funktioniert dies gut, treten Sie mit beiden Füssen gegengleich.

Dauer: ca. 3 Minuten



Knie abheben

Heben Sie die Knie abwechselnd in Richtung Brustkorb an.

Dauer: ca. 3 Minuten



Knie durchstrecken

Strecken Sie abwechselnd das rechte und das linke Knie. Die Oberschenkel bleiben dabei auf der Sitzfläche.

Dauer: ca. 3 Minuten

Kräftigungsübungen



Zehenstand

- Heben und senken Sie die Fersen.
- Führen Sie die Übung aus, bis Schmerzen entstehen oder nach Anweisung Ihrer/s Therapeuten/in.

Wiederholungen:



Kniebeugen

- Gehen Sie in die Knie, als ob Sie sich setzen wollten
- Richten Sie sich wieder auf.
- Führen Sie die Übung aus, bis Schmerzen entstehen oder nach Anweisung Ihrer/s Therapeuten/in.

Wiederholungen:



Treppensteigen

- Steigen Sie abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein auf die Treppenstufe.
- Führen Sie die Übung aus, bis Schmerzen entstehen oder nach Anweisung Ihrer/s Therapeuten/in.

Wiederholungen:



Brücke

- Heben und senken Sie das Gesäss.
- Führen Sie die Übung aus, bis Schmerzen entstehen oder nach Anweisung Ihrer/s Therapeuten/in.

Wiederholungen:

Gehtraining

Gehen Sie in einem für Sie angenehmen Tempo. Sie sollten das Gefühl haben, so noch lange weitergehen zu können. Ein normales Gehtempo liegt bei 90 – 100 Schritten pro Minute. Führen Sie das Training in Intervallen bis zum Schmerzbeginn durch. Sobald Schmerzen auftreten, machen Sie eine Pause. Für die Pause sollten Sie stehenbleiben oder sich hinsetzen.

Machen Sie Pause bis die Schmerzen ganz verschwunden sind, bevor Sie zum nächsten Intervall starten. Achten Sie beim Gehtraining auf gutes Schuhwerk, um Druckstellen zu vermeiden.

Dauer: Beginnen Sie mit 10 Minuten.

Steigern Sie bis 30 Minuten.

Beweglichkeitsverbesserung



Dehnen

Oberschenkelrückseite

- Strecken Sie ein Bein durch
- Beugen Sie sich mit geradem Rücken etwas nach vorne
- Halten Sie die Dehnposition ca. 30 Sekunden.

Wiederholungen: 3x pro Bein



Dehnen

Oberschenkelvorderseite

- Legen Sie ein Bein angewinkelt auf einen Stuhl.
- Schieben Sie die Leiste nach vorne.
- Halten Sie die Dehnposition ca. 30 Sekunden.

Wiederholungen: 3x pro Bein



Dehnen

Wadenmuskulatur

- Halten Sie das hintere Bein gestreckt. Die Ferse bleibt am Boden.
- Halten Sie die Dehnposition ca. 30 Sekunden.

Wiederholungen: 3x pro Bein