



DIABETIKER RATGEBER



Joggen fürs Gehirn

Aktiv – und geistig fit

Schlaganfall-Reha
Der Weg zurück in
den Alltag

Korrekte Werte
Blutzuckermessen
ohne Fehler

Tierische Probleme
Diabetes gibt's nicht
nur bei Menschen





BEWEGUNG



Professor Thomas Wendt
(großes Foto rechts),
leitender Arzt des
Rehazentrums in Bad
Nauheim, mit Teilnehmern
einer Gefäßsportgruppe

Dehnübung (Foto links)



Ran an die Reserven

GEFÄSSGYMNASTIK fördert die Durchblutung in den Beinen – wichtig für Patienten mit Schaufensterkrankheit

Das lässt sich Professor Thomas Wendt nicht nehmen: in die Turnklamotten schlüpfen, die Beinmuskeln dehnen, auf den Zehenspitzen wippen – und dann im Laufschrift durch die Turnhalle. Und das ist erst der Anfang des Übungsprogramms, das die Teilnehmer der Gefäßsportgruppe an diesem Morgen in der Rehaklinik Wetterau zusammen mit dem Kardiologen und Sportmediziner absolvieren.

Spezialisiert ist man hier unter anderem auf Patienten mit arterieller Verschlusskrankheit (AVK), besser bekannt als „Schaufensterkrankheit“. Sie wird so genannt, weil sie beim Stadtbummel immer mal zum Stehenbleiben zwingt, damit der Belastungsschmerz in den Beinen nachlässt. Dieser rührt daher, dass die Arterien ▶



Ohne Spaß läuft während der Gymnastik nichts (links); Auf den Zehen tippeln lockert die Muskeln in Fuß und Wade (rechts)

Fotos: W&B/Bert Bostelmann



BEWEGUNG

Gerade stehen bleiben, den Unterschenkel nach hinten innen anheben und die Ferse mit der gegenüberliegenden Hand berühren. Seite wechseln. Die Beine auch nach vorne hochziehen



in den Beinen von Ablagerungen verengt sind und nicht genug Blut durchfließt, das die Muskeln mit Nährstoffen versorgt. Bemerkbar macht sich das vor allem beim Gehen, weil die Muskeln dann mehr Energie verbrauchen. Je ausgeprägter die Verengungen der Gefäße sind, desto kürzer wird die schmerzfreie Gehstrecke. Um zu

helfen, haben die Ärzte verschiedene Möglichkeiten. Am wichtigsten ist es, Risikofaktoren auszuschalten, die die Arteriosklerose fördern. Das heißt: Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin optimal behandeln und vor allem Finger weg von Zigaretten, die pures Gift für die Gefäße sind. Je nach Ausmaß und Ort der Engstellen können diese zudem mithilfe eines Gefäßkatheters geweitet oder mit einer Bypass-Operation überbrückt werden.

Weiter laufen ohne Schmerzen

Vor allem in frühen Stadien der Verschlusskrankheit lässt sich mit regelmäßigem Gefäßsport viel erreichen. „Dadurch werden gewissermaßen verschüttete Reserven mobilisiert“, sagt Wendt. Und zwar relativ schnell: Wer bei Rehaantritt 300 Meter schmerzfrei schafft, bringt es am Ende oft auf 600 und mehr. Neben dem Gehtraining absolvieren die Teilnehmer noch ei-



Flottes Gehen regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung und ist die Gefäßübung schlechthin

Fotos: W&B/Bert Bostelmann

ne Menge andere Übungen, die die Durchblutung in den Beinen ankurbeln, etwa zwischen Zehen- und Hackenstand hin und her wechseln oder abwechselnd auf den Innen- und Außenkanten der Füße laufen.

Ein Problem, das viele Patienten teilen: Wegen der Schmerzen gehen sie kaum noch zu Fuß. Ihre Beinmuskeln verkürzen sich, sodass zum Programm der Gefäßsportgruppe auch gezielte Dehnübungen gehören.

AVK-Gruppen sind dünn gestreut

Angeboten wird die Gefäßgymnastik beispielsweise in Rehabilitationszentren oder ambulant in AVK-Gruppen. „Allerdings sind AVK-Gruppen in Deutschland sehr dünn gestreut“, sagt Professor Wendt. „Am besten fragt man bei der Krankenkasse nach, wo es Angebote gibt und ob sie die Kosten übernimmt.“

Bei Bedarf kann der Arzt auch Einzelgymnastik verschreiben. Dabei zeigt ein Physiotherapeut ein Übungsprogramm, das man dann zu Hause regelmäßig absolviert. Oder besser gesagt: absolvieren sollte. Denn, so Wendts Erfahrung, der anfängliche Elan schwindet meist schnell. „Die Gruppe übt dagegen einen leisen Druck aus.“ Man lernt Gleichgesinnte kennen, motiviert sich gegenseitig. Und wenn der ►



Kurs endet, trainieren manche Teilnehmer vielleicht sogar noch privat zusammen. Ungeeignet sind Gefäßsportgruppen für Patienten, die schon in Ruhe unter Schmerzen leiden. Auch bei Begleiterkrankungen, etwa Herzproblemen, sollte der Arzt vorher in jedem Fall grünes Licht geben.

Auf den Hund kommen

Mit Gefäßtraining alleine ist es bei Durchblutungsstörungen aber nicht getan. Dringend empfiehlt Sportmediziner Thomas Wendt, auch mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren: Etwa mal das Auto stehen lassen, Rolltreppen und Aufzüge meiden, stattdessen möglichst häufig Treppen steigen. Außerdem: Tägliches Gehtraining, das am effektivsten in Intervallen ist. Am besten lässt man sich dazu vom Arzt ein individuelles Programm erarbeiten. Mit der Zeit kann die schmerzfreie Gehstrecke auf diese Weise oft verlängert werden. Sollten die Schmerzen wider Erwarten früher als gewohnt einsetzen: Reden Sie unbedingt mit dem Arzt, weil das ein Hinweis sein könnte, dass die Gefäßverengungen zugenommen haben.

Noch einen Tipp hat Professor Wendt: „Schaffen Sie sich einen Hund an. Mit dem muss man täglich gehen – das perfekte Gefäßtraining!“ ■

Gefäßsport-Programm für zwischendurch



Dehnung der hinteren Beinmuskeln

In Schrittstellung die Ferse des hinteren Beins aufsetzen – es darf leicht ziehen – und anheben. Das Bein wechseln. Je fünfmal die Ferse anheben und aufsetzen.



Kleine Kniebeugen trainieren die Oberschenkel. Gerade stehen, dann Fersen anheben, Knie beugen. Fünfmal geht's auf und ab.



Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskeln Ein Bein anheben, um den Mittelfuß fassen, das Knie zeigt nach unten. Je Bein dreimal.

Zehen und Füße auf Trab bringen

Im Sitzen die Füße auf dem Boden stellen. Zehen anheben, erst spreizen, dann ankrallen, wieder spreizen. Insgesamt fünfmal.



Fußkreisel

In Rückenlage die Beine anheben, die emporgestreckten Füße fünfmal rechts- und linksherum im Sprunggelenk kreisen lassen.

