



Merkblatt für pAVK-Patienten:

Gehen ist das beste Medikament:

Es kommt darauf an, möglichst schnell zu gehen, nicht möglichst weit.

- Gehen Sie länger als 40 min täglich.
- Gehen Sie Strecken, bis Schmerzen eintreten. Bleiben Sie dann stehen und erholen Sie sich bis zur Schmerzfreiheit. Dann gehen Sie weiter. Durch diesen Reiz kommt es zur Ausbildung von möglichst vielen Gefäßverzweigungen und –umgehungen.

Zehenstände:

- Machen Sie Zehenstände bis der Schmerz eintritt. Nach einer Erholung führen Sie dies erneut durch. Möglichst viele Wiederholungen versuchen.

Radfahren in Rückenlage:

- Legen Sie sich auf den Boden und fahren „Luftfahrrad“. Nach Schmerzeintritt setzen Sie sich auf und hängen die Beine nach unten.
Wiederholen Sie diese Übung morgens beim Aufstehen und abends beim Zubettgehen jeweils 5 mal.

Kleidung:

- Achten Sie auf bequemes, weiches Schuhwerk, im Winter gefüttert, im Sommer luftdurchlässig.
- Tragen Sie keine Kunstfasersocken (Pilzgefahr) sondern nur Wolle oder Baumwolle.
- Hüten Sie sich vor nassen oder kalten Füßen. Ggf. fönen Sie die Füße nach dem Duschen trocken, insbesondere in den Zehenzwischenräumen.

!!! Vorsicht mit Wärmflaschen bei kalten Füßen. Besser sind Wollsocken.

Körperpflege:

- Holen Sie sich Hilfe bei der Fußpflege - Vorsicht beim Zehennagelschneiden: lieber lassen Sie die Nägel zu lang als zu kurz.
Jede Verletzung heilt schlecht zu und kann sich infizieren. Bei Druckstellen oder Verletzungen suchen Sie sofort Ihren Arzt auf.

Wichtig:

Rauchen sollten Sie auf jeden Fall aufgeben.

- Die übrigen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit oder erhöhte Cholesterinwerte sollten Sie vom Arzt einstellen lassen.
- Setzen Ihre gehstreckenabhängigen Beschwerden früher, häufiger oder länger ein, dann stellen Sie sich beim Arzt vor.
- Wer an den Beinen Beschwerden hat, sollte auch andere Gefäßregionen des Körpers abklären lassen wie Herz und Halsschlagadern.

Eine gute Besserung wünscht Ihnen
Ihr Praxisteam