



Patienteninformation zum Gehtraining bei Durchblutungsstörungen

Gehtraining bei Durchblutungsstörungen

Zunächst bestimmen Sie Ihre schmerzfreie Gehstrecke:

Diese entspricht der Schrittzahl, die Sie bis zum Auftreten von krampfartigen Beinschmerzen, meist im Wadenbereich, erreichen. Gehen Sie jetzt zügig mit etwa 120 Schritten in der Minute (das entspricht etwa einem Doppelschritt pro Sekunde) und zählen Sie hierbei die Anzahl der Schritte.

Von der so ermittelten schmerzfreien Schrittzahl ziehen Sie 10 % ab.

Dies ergibt die persönliche Trainingsstrecke für die erste Trainingswoche.

Ablauf des täglichen Trainings:

Gehen Sie 10 mal Ihre Trainingsstrecke und bleiben Sie dazwischen jeweils 30 Sekunden stehen (Markierung am Weg merken!).

Damit haben Sie eine "Trainingseinheit" absolviert. Verteilen Sie mehrere Trainingseinheiten über den Tag, mindestens 3 Einheiten pro Tag sollten es sein.

Testen Sie jede Woche Ihre schmerzfreie Gehstrecke neu und passen Sie Ihre Trainingsstrecke an.

Die Trainingsstrecke **sollte pro Woche jeweils um 10 % gesteigert** werden.

Notwendig ist ein regelmäßiges Training, auch wenn es bisweilen schwerfällt. Bei Verschlechterungen im Verlauf des Trainings sprechen Sie bitte unbedingt Ihren Hausarzt an.

Formel:

Schmerzfreie Schrittzahl
minus 10 Prozent	-
Ergibt als Trainingsstrecke in der ersten Woche Schritte.

Auf dem rechts angeführten Trainingsplan können Sie sich Notizen über Ihr persönliches Training machen.

*Ihr Team der Praxis Dr. Mauersberg/ Dr. Wald,
 Wilhelm-Tropp-Strasse 7,
 65203 Wiesbaden- Biebrich,
 Telefon: 0611-61302
 Telefax: 0611-61826
<http://www.praxis-wiesbaden.de>*

A) Training der ersten Woche:

	1. Tag		Absolviert:
		1. Trainingseinheit	
		2. Trainingseinheit	
		3. Trainingseinheit	
	2. Tag		
		1. Trainingseinheit	
		2. Trainingseinheit	
		3. Trainingseinheit	
	3. Tag		
		1. Trainingseinheit	
		2. Trainingseinheit	
		3. Trainingseinheit	
	4. Tag		
		1. Trainingseinheit	
		2. Trainingseinheit	
		3. Trainingseinheit	
	5. Tag		
		1. Trainingseinheit	
		2. Trainingseinheit	
		3. Trainingseinheit	
	6. Tag		
		1. Trainingseinheit	
		2. Trainingseinheit	
		3. Trainingseinheit	
	7. Tag		
		1. Trainingseinheit	
		2. Trainingseinheit	
		3. Trainingseinheit	

B) Neubestimmung der schmerzfreien Gehstrecke mit entsprechender Schrittzahl.

C) Neuberechnung der Trainingsstrecke anhand der Formel plus 10 Prozent für die Folgewoche.

D) Training der zweiten Woche. Viel Erfolg!