

Kategorie:  
Wissen/Information

Geltungsbereich:  
Chirurgie

## Patienteninformation Arterielle Verschlusskrankheit (PAVK)



JOSEPHS-HOSPITAL  
WARENDORF

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben sich zur Behandlung Ihrer Durchblutungsstörungen in unserem Krankenhaus aufgehalten und sind möglicherweise operiert worden. Wir wollen Ihnen mit einigen Hinweisen und Ratschlägen für die nächste Zeit helfen.

Der Schlüssel zum dauerhaften Erfolg gegen die PAVK liegt in der konsequenten Bekämpfung der Risikofaktoren (Rauchen, Bluthochdruck, hohe Blutfette, Zuckerkrankheit - Diabetes, Übergewicht). Hier können Sie selbst am meisten für Ihre Gesundheit tun. Und für jeden hier erzielten Erfolg werden Sie gleich mehrfach belohnt: Es wird nicht nur die PAVK positiv beeinflusst, sondern auch das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall gesenkt.

Auch der langfristige Erfolg einer Infusionstherapie, Ballondilatation oder Bypassoperation hängt wesentlich davon ab, wie konsequent Sie gegen Ihre Risikofaktoren vorgehen. Wie lange nämlich ein Gefäß offen bleibt, wird weitgehend vom Fortschreiten der Gefäßverkalkung bestimmt!

#### Pflege der Beine und Füße/Wunden

Für alle Patienten mit PAVK und insbesondere für Zuckerkrankte gilt: eine Verletzung der Füße unbedingt vermeiden (ggf. spezielle Schuhe tragen). Eine Fußpflege nur mit Vorsicht durchführen oder durch entsprechend geschultes Personal (Podologin/Podologe) versorgen lassen. Die Behandlung der Wunden ist stets individuell und wird mit Ihnen gesondert besprochen. In der Regel erhalten Sie einen speziellen Pflegeüberleitungsbericht für Ihren Hausarzt und/oder Pflegedienst, in dem die Behandlung und Verbrauchsmaterialien aufgeführt werden. Neu aufgetretene Wunden an den Füßen sollten Sie ärztlich kontrollieren lassen.

#### Übungen und Sport

Ein Geh- und Bewegungstraining ist in allen Phasen der Erkrankung die Basis der Behandlung. Das Gehtraining fördert die Durchblutung, weil sich die kleinen Blutgefäße, die die verengte Arterie umgehen, dadurch erweitern und damit teilweise die Funktion des geschädigten Blutgefäßes übernehmen. Das mindert langfristig die Schmerzen und sorgt dafür, dass Sie wieder etwas weitere Entfernungen zurücklegen können, ohne stehen bleiben zu müssen. Entscheidend ist, dass das Gehtraining **regelmäßig** durchgeführt wird. Die Gehstrecke, die Gehgeschwindigkeit und auch die Dauer des Gehtrainings müssen dabei Ihren Möglichkeiten angepasst werden. Unabhängig vom Gehtraining ist eine regelmäßige körperliche Aktivität ratsam. Geeignet sind vor allem das Radfahren und das Treppensteigen. Zum körperlichen Training sollten gymnastische Übungen wie die sogenannten Zehenstandsübungen gehören. Dabei stellt man sich immer wieder kurz auf die Zehenspitzen, bis der Schmerz einsetzt. Auch diese Übungen sind regelmäßig zu wiederholen. **Ideal ist die Teilnahme in einer Gefäßsportgruppe!**

Dort erfolgen Gehtraining und gymnastische Übungen unter fachkundiger Anleitung. Fragen Sie dazu Ihren Hausarzt oder beim örtlichen Sportverein oder Selbsthilfegruppe nach.

#### Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist wichtig für gesunde Gefäße. Die Kost sollte ballaststoffreich, fettarm und vollwertig sein, mehr aus pflanzlichen und weniger aus tierischen Nahrungsmitteln bestehen. Blutzucker, Blutdruck und Blutfette sollten unbedingt regelmäßig vom Arzt kontrolliert werden.