



Strecken, dehnen, beugen – zunächst muss der Körper in Schwung kommen.



Die Bewegung macht auch viel Spaß.

Fotos: Schnorr

„Gefäßgruppe“ trifft sich regelmäßig, um die periphere Verschlusskrankheit leichter zu ertragen

Wieder länger schmerzfrei gehen

Sie treffen sich jeden Dienstag mit dem Ziel, etwas gegen ihre periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) zu tun. Mit Erfolg, wie sich zeigt.

INNSBRUCK (c.s.). „Arme kreisen, beugen, strecken“ – Physiotherapeutin Heidi Steinacher gibt die Kommandos für die Aufwärmrunde. Auf bunten Gymnastikbällen sitzend, folgen die Damen und Herren den Anweisungen. Dann in Bauchlage die Beine in die Luft gestreckt, und schließlich wird es lebhaft, wenn die Bälle einander zu gespielt werden.

Neue Adern bilden sich

Nach einer Stunde, wenn alle so richtig in Schwung sind, kommt aber erst die Hauptsache: Das Gehen. Denn das ist es ja, was die meisten Schwierigkeiten macht. „Schaufensterkrankheit“ wird die pAVK auch genannt, weil man oft nur ein paar Schritte (in der Stadt



Heidi Steinacher zeigt, worauf es ankommt.

Foto: Schnorr

von einem Schaufenster zum anderen) gehen kann.

Den Sinn der Übungen erklärt Heidi Steinacher: „Es geht darum, Umgehungskreisläufe zu schaffen.“ In der Tat kann der Körper bei entsprechenden Übungen neben den verengten Gefäßen neue Blutgefäße ausbilden. Dadurch wird die Durchblutung der Beine

besser, die Wegstrecke ohne Schmerzen verlängert sich.

Derzeit besteht die Gruppe aus 13 Personen, manche sind schon seit der Gründung vor dreieinhalb Jahren dabei. Sie kommen gern – weil es etwas nützt, weil sie viel Spaß dabei haben und weil sie etwas gegen das Fortschreiten der Krankheit tun möchten. Im schlimms-

ten Fall kann diese ja bis zur Amputation führen.

„Es handelt sich hier um ausgewählte Patienten,“ betont OA Dr. Andreas Hoh, der die Gruppe medizinisch betreut. Sie müssen sich nämlich in einem Stadium befinden, in dem solche Übungen noch Erfolg versprechen.

Häufige Krankheit

Die krankhafte Verengung der Arterien an den Extremitäten ist eine Zivilisationskrankheit, die sehr häufig geworden ist: Wir essen zu fett, bewegen uns zu wenig, rauchen.

Doch auch genetische Faktoren spielen eine Rolle. Deshalb ist niemand ganz vor pAVK gefeit: „Oft beginnt es mit Wadenschmerzen beim Bergaufgehen mit dem Zwang, stehen zu bleiben“, schildert Hoh. Für Gefäßschmerz (im Gegensatz zum Gelenkschmerz) typisch: Nach dem Gehen wird er schlimmer.

Zur Therapiegruppe

kommt man über die Abteilung für Gefäßchirurgie an der chirurgischen Klinik Innsbruck.

WAS IST PAVK?

Die periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) ist eine krankhafte Verengung der Arterien an den Extremitäten, vorwiegend an den Beinen.

Risikofaktoren: Rauchen, gestörter Fettstoffwechsel, Bluthochdruck, Diabetes, genetische Ursachen.

Symptome: Belastungsschmerz im Unterschenkel, Oberschenkel, Gesäß, später Ruheschmerz und zusätzliche Gewebsschäden (Geschwüre).

Alter der Patienten: Männer meist ab 60, Frauen ab 70 Jahren.

Behandlung: Physiotherapie, Erweiterung der Arterien durch Ballonkatheter, Bypass.