

## Anmeldung

Hiermit melden Sie sich zur Therapie für PAVK im Gesundheitszentrum von Sporticus an.

### KONTAKTDATEN

Anrede .....

Name .....

Vorname .....

Geburtsdatum .....

Krankenkasse .....

Anschrift .....

Telefon .....

E-Mail .....

### Datenschutzerklärung

Ich bin damit einverstanden, dass Sporticus e.V. diese Daten für die Gefäßsportgruppe speichert und Kontakt mit mir aufnimmt.

.....  
Datum

.....  
Unterschrift

### Liebe Patientin, lieber Patient

bei Ihnen wurde eine Durchblutungsstörung in den Becken-Bein-Schlagadern festgestellt. Die Hauptursache dieser sogenannten peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (paVk) ist die Arteriosklerose. Ablagerungen von Blutfetten, Bindegewebsbestandteilen, Gerinnseln und Kalk in der Blutgefäßwand führen dabei zu einer zunehmenden Verengung und Verstopfung der Schlagadern. Dadurch gelangt nicht mehr genügend sauerstoffreiches Blut in die Muskulatur des Beckens und der Beine.

Betroffene Patienten können deshalb nur noch kurze Strecken schmerzfrei laufen. Erst wenn sie eine Weile stehengeblieben sind, lassen die Schmerzen wieder nach. Daher spricht der Volksmund auch von der „Schaufensterkrankheit“.

Unbehandelt kann die Erkrankung rasch fortschreiten und letztlich auch zu Ruheschmerzen oder Gewebeschäden an den Extremitäten führen. So weit sollte es nicht kommen! Regelmäßige Bewegung ist nicht nur das Beste, was Sie neben den übrigen medizinischen Behandlungen für den Erhalt Ihrer Gefäße und Ihrer Gesundheit tun können. Das intensivierte Gehtraining ist nach den aktuellen Leitlinien als primäre Therapie empfohlen und führt zu einer Verbesserung Ihrer Beschwerden und einer Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke.

Bereits 2015 hat Sporticus e.V. gemeinsam mit dem Gefäßzentrum des HELIOS-Klinikum Erfurt GmbH eine Gefäßsportgruppe ins Leben gerufen und arbeitet inzwischen mit allen Gefäßspezialisten der Stadt Erfurt zusammen.

Wir laden Sie hiermit herzlich zur Teilnahme ein.



### Sporticus Gesundheitszentrum

Kranichfelder Str. 101  
99097 Erfurt

### Kontakt

Tel.: 0361 415 103  
WhatsApp: 0152 038 19 147  
E-Mail: [info@sporticus-allfit.de](mailto:info@sporticus-allfit.de)  
Web: [sporticus-fit.de](http://sporticus-fit.de)

### Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 08:00 - 22:00 Uhr  
Sa & So: 09:00 - 17:00 Uhr  
Feiertags: 10:00 - 14:00 Uhr

Onlineanmeldung:  
[sporticus-fit.de](http://sporticus-fit.de)



**Gesundheitszentrum**  
Physio · Fitness · Wellness

powered by

**Sporticus**  
Für beste Gesundheit



## Gefäßsport

Bei Interesse, senden Sie die Rückseite ausgefüllt an uns zurück!

### Was bewirkt ein Gehtraining?

Muskeltraining erzeugt einen Wachstumsreiz auf die kleinen Arterien. Dadurch bildet sich um die arteriosklerotischen Engstellen oder Verschlüsse ein Netz kleiner Umgehungskreisläufe aus, die das sauerstoffreiche Blut um die verschlossenen Arterien herum in die Muskulatur leiten. Gefäßtraining wirkt also ähnlich wie eine Bypassoperation. Der Unterschied besteht darin, dass beim Gefäßtraining Ihr eigener Körper die Rolle des Chirurgen übernimmt. Wird das Trainingsprogramm diszipliniert durchgeführt, kann sich Ihre schmerzfreie Gehstrecke so weit verlängern, dass Sie im Alltag keine wesentliche Beeinträchtigung mehr verspüren. Und nebenbei senken Sie Ihr Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko durch Gewichtsabnahme und positive Einflüsse des Gefäßsports auf Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker. Es kommt zu einer Steigerung Ihrer Lebensqualität.

### Wie oft und wie lange sollten Sie das Gehtraining durchführen?

Sie sollten mindestens drei Mal pro Woche für mindestens 30 Minuten ein Gehtraining absolvieren. Optimal wäre ein tägliches Training von einer Stunde. Sie können es auch auf mehrere kleinere Einheiten über den Tag verteilen. Beim Besuch unserer Gefäßsportgruppe erhalten Sie eine Anleitung für Ihre individuellen Trainingseinheiten zu Hause. Nutzen Sie die Gelegenheit mit Gleichgesinnten zu trainieren und Erfahrungen auszutauschen! Sie sollten das Gehtraining nicht als lästige Pflichtübung empfinden, sondern als Möglichkeit, aktiver am Leben teilzunehmen.

### Bewegungstherapie für paVc-Patienten

Die Therapie ist abhängig vom Stadium (nach Fontaine) des Patienten. Nachfolgende Empfehlungen richten sich überwiegend an Patienten mit paVc im Stadium II (teilweise III). Für eine erfolgreiche Therapie verfolgt Sporticus den bio-psycho-sozialen Ansatz, der nach wissenschaftlichen Erkenntnissen den größten Therapieerfolg erzielt. Genauso wichtig wie das Training unserer Muskulatur und des Herz-Kreislaufsystems ist das seelische Wohlbefinden und der soziale Austausch miteinander. Neben dem erwähnten Gehtraining, als zentraler Punkt im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie, sind deshalb weitere Maßnahmen zu empfehlen:

**Physiotherapie** (Lymphdrainage, Krankgymnastik etc.)

**Leichtes Krafttraining** (gelenkschonend und ausdauernd)

**Koordinationstraining** (Gleichgewichtsschulung, Sturzprophylaxe, geistige Frische etc.)

### Teilnahmevoraussetzungen für die Gefäßsportgruppe:

- gültige Verordnung (Formblatt 56) ausgefüllt und von Arzt UND Krankenkasse unterschrieben, optional besteht die Möglichkeit als Mitglied im Verein auf Selbstzahlerbasis am Gefäßsport teilzunehmen
- wenn vorhanden Arzt-/Entlassungsbrief
- Ausschluss von Kontraindikationen gegen sportliche Tätigkeit
- Eigenmotivation und langfristiger Wille

### Teilnahme mit Verordnung

Wenn Sie als Patient an der Gefäßsportgruppe teilnehmen möchten, lassen Sie sich vom Hausarzt oder Ihrem Gefäßarzt eine Verordnung für Rehasport (Formblatt 56 - Antrag auf Kostenübernahme) ausstellen. Die Verordnung von Rehasport erfolgt außerhalb des Budgets Ihres Arztes. Wenn dieser Antrag durch Ihre Krankenkasse genehmigt wurde, schicken Sie es zusammen mit dem Anmeldeformular (letzte Seite bitte abtrennen!) in einem Umschlag an Sporticus e.V., damit wir mit Ihnen in Kontakt treten können. Aus den eingehenden Anmeldungen erhalten Sie einen Anamnesetermin und werden in die entsprechende Gefäßsportgruppe eingeteilt.

### Teilnahme ohne Verordnung

Mitglieder von Sporticus e.V. können auch ohne Verordnung an der Gefäßsportgruppe teilnehmen. Es besteht für sie die Möglichkeit ein-/zweimal in der Woche am angeleiteten Training teilzunehmen. Der Monatsbeitrag beträgt 20,00/30,00 Euro.

### Zusätzliche Angebote:

#### Leichtes Krafttraining

Neben dem intensivierten Gehtraining hat sich nach wissenschaftlichen Erkenntnissen leichtes Krafttraining der unteren Extremität als vorteilhaft für Patienten mit

paVc erwiesen. Bei Sporticus bieten wir die Möglichkeit, dies als gezieltes Krafttraining durchzuführen. Unsere lizenzierten Trainer passen das Training individuell an medizinischen Trainingsgeräten an, um die bestmöglichen Ergebnisse für Ihre Gesundheit zu erzielen. Diese Kombination aus Gehtraining und leichtem Krafttraining trägt dazu bei, die Durchblutung zu fördern und die Muskulatur zu stärken, was Ihre schmerzfrei Gehstrecke weiter verbessern kann.

#### Anti-Schwerkraft-Laufband: Alter-G

Es handelt sich um ein computergesteuertes Laufbandsystem, auf dem das Körpergewicht fast bis zur Schwerelosigkeit reduziert werden kann. Durch die Reduktion der Schwerkraft für den Patienten wird der Reha-Prozess bereits unmittelbar nach erfolgreicher Operation oder bei gleichzeitigen Beschwerden der Gelenke und Wirbelsäule beschleunigt und der Therapieerfolg durch die Teilgewichtsentlastung verstärkt. Das sogenannte neuromuskuläre Training am Laufband mit Gewichtsentlastung kann gut an die Durchblutung und den Schmerz angepasst werden und fördert Gleichgewicht und Selbstvertrauen des Patienten. Unser qualifiziertes Team steht Ihnen zur Seite, um sicherzustellen, dass Sie das Beste aus Ihrem Training herausholen und Ihre Lebensqualität steigern.

#### Ernährungstherapie und Gewichtsmanagement

Eine gesunde Ernährung und das Management des Körpergewichts spielen eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung der paVc. Übergewicht kann die Belastung der Beinarterien erhöhen. Unsere Fachexperten verstehen den Stellenwert von Ernährung und Gewicht in diesem Kontext.

Hierzu können wir individuelle Ernährungspläne entwickeln, die Ihren Bedürfnissen gerecht werden und Ihre Gefäßgesundheit unterstützen. Wir bei Sporticus sind davon überzeugt, dass eine ganzheitliche Betreuung, die sowohl körperliche als auch ernährungsbezogene Aspekte berücksichtigt und Ihnen die bestmögliche Unterstützung bietet. Unser Team freut sich darauf, Ihnen dabei zu helfen, Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Gesundheit auf lange Sicht zu fördern.



**Gesundheitszentrum**  
Physio · Fitness · Wellness ■■■■

powered by

**Sporticus**  
Für beste Gesundheit

**Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an:**

Sporticus Gesundheitszentrum  
Kranichfelder Str. 101  
99097 Erfurt

E-Mail: [info@sporticus-allfit.de](mailto:info@sporticus-allfit.de)