

Gemeinsam gegen Gefäßerkrankungen

Kooperation zwischen Ärzten der Sana Kliniken und der Sportschule Kinema

Bad Kötzing. Die Sana Kliniken des Landkreises Cham arbeiten künftig mit der Sportschule Kinema in Neukirchen beim Heiligen Blut im Rahmen einer Gefäßsportgruppe zusammen. Durch ein gezieltes und regelmäßiges Gehtraining können Patienten dabei die Durchblutung verbessern und ein Fortschreiten der Krankheit bremsen.

Die medizinische Begleitung der Gefäßsportgruppe übernehmen Chefarzt Dr. Reinhard Scharrer-Pamler und Oberarzt Reyadh Haidan von der Abteilung für Gefäß- und Thoraxchirurgie der Sana Kliniken. Durch das dafür zertifizierte Team der Sportschule um Josef Maurer jun. erfolgt die trainings-therapeutische Betreuung der Gruppe.

Störung der Durchblutung

Bei einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) handelt es sich um eine Störung der Durchblutung der Beine. Sie entsteht durch Einengungen oder Verschlüsse der Schlagadern (Arterien), die die Beine versorgen. Dadurch gelangt nicht mehr genügend sauerstoffreiches Blut in die Muskulatur des Beckens oder der Beine. Betroffene können deshalb nur noch kurze Strecken schmerzfrei laufen.



Chefarzt Dr. Reinhard Scharrer Pamler (rechts) und Oberarzt Reyadh Haidan (Mitte) besuchten die Kinema Sportschule und wurden dort von Josef Maurer jun. (links) und seinem Team – auf dem Bild Lena Himmelreich (links) und Regina Hastreiter (rechts) – begrüßt.

Foto: Schlaak

Erst wenn sie eine Weile stehengeblieben sind, lassen die Schmerzen wieder nach. Der Volksmund spricht daher auch von der „Schau-fensterkrankheit“.

Unbehandelt können solche Durchblutungsstörungen schnell fortschreiten und letztlich sogar zu Ruheschmerzen oder Gewebeschäden an den Extremitäten führen. Soweit sollte es nicht kommen. Regelmäßige Bewegung ist das Beste,

was Patienten neben den regelmäßigen medizinischen Behandlungen für die Verbesserung ihrer Beschwerden tun können. Denn durch ein gezieltes und vor allem regelmäßiges Gehtraining ist es möglich, die Durchblutung zu verbessern und ein Fortschreiten der Krankheit zu bremsen.

So ist es möglich, dass sich kleine Gefäße erweitern und sie dadurch mehr sauerstoffreiches Blut in die

Beinmuskulatur transportieren. Geeignet sind leichte Gymnastik, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Treppensteigen und vor allem der Gefäßsport unter Anleitung.

Am besten unter Anleitung

Regelmäßige Treffen zum gemeinsamen Training in einer Gefäßsportgruppe dienen auch dazu, ergänzend zum täglichen und selbstständigen Gehtraining eine allgemeine Verbesserung der Kraft, Motorik, Koordination, Beweglichkeit und Kondition zu erlangen. Das geht am besten in der Gruppe sowie unter Anleitung einer speziell für den Gefäßsport geschulten Übungsleiterin und unter ärztlicher Mitbetreuung.

Die Teilnahme an einer Gefäßsportgruppe kann durch einen niedergelassenen Arzt verordnet werden.

Da es sich um eine anerkannte Reha-Sportgruppe handelt, übernimmt die Krankenkasse in aller Regel die anfallenden Kosten. Die wöchentlichen Trainingszeiten der neuen Gefäßsportgruppe, die in diesem Sommer starten wird, sind mittwochs zwischen 16 und 17 Uhr. Eine Anmeldung ist möglich (unter Tel.: 09947/902814; E-Mail: info@sportschule-kinema.de).