

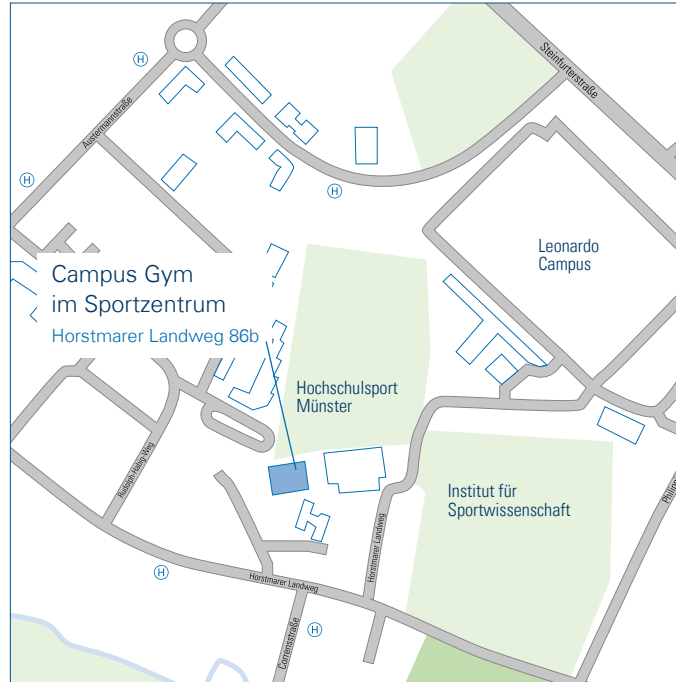
Allgemeine Hinweise

Wenn Ihnen ein strukturiertes Gehtraining empfohlen wurde und/oder Sie an der Teilnahme an unserer Gefäßsportgruppe interessiert sind, wenden Sie sich bitte jederzeit unverbindlich an

**Klinik für Vaskuläre und Endovaskuläre Chirurgie
Universitätsklinik Münster**

gefaesssport@ukmuenster.de
T 0251 83-45782

Anfahrt



Campus Gym im Sportzentrum,
Horstmarer Landweg 86b, 48149 Münster
(im Sportzentrum des Hochschulsports Münster)

Mit dem Fahrrad erreichen Sie das Campus Gym aus allen Himmelsrichtungen – vom Horstmarer Landweg, Johann-Krane-Weg, Leonardo-Campus und Rudolf-Harbig-Weg.

Einen Parkplatz für Ihr Auto finden Sie neben der Ballsporthalle. Die Zufahrt erfolgt über den Horstmarer Landweg. Die Zieladresse für ihr Navigationssystem lautet Horstmarer Landweg 68b.

Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Münster, GB Unternehmenskommunikation
T 0251 83-55866, unternehmenskommunikation@ukmuenster.de

Klinik für Vaskuläre und Endovaskuläre Chirurgie



Gefäßsport

Verein für Gesundheitssport & Sporttherapie Münster e.V.
(VGS) und Hochschulsport Münster

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei der peripheren Durchblutungsstörung, auch Schaufensterkrankheit genannt, werden verschiedene Stadien unterschieden. Bei den ersten zwei Stadien kommt es zu einer Einschränkung der Gehstrecke. Hier ist die Therapie der Wahl eine medikamentöse Behandlung und ein regelmäßiges Gehtraining unter Anleitung eines professionellen Gefäßsporttrainers (siehe Tabelle).

Maßnahme	I	II	III	IV
Behandlung der Risikofaktoren und Hemmung der Thrombozytenfunktion	+	+	+	+
Strukturiertes Gehtraining	+	+		
Medikamentöse Therapie			+	+
Strukturierte Wundbehandlung				+
Interventionelle Therapie				+
Operative Therapie				+

Empfehlungen laut aktuellen Leitlinien zur Diagnostik und Therapie der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit der Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin sowie der Gesellschaft für Angiologie sowie Europäische Gesellschaften für Gefäßchirurgie und Kardiologie

Von Ihrem Arzt wurde Ihnen auf Grund Ihrer Beschwerden und der Durchblutungssituation ein Gefäßtraining empfohlen:

Dieses beinhaltet ein sogenanntes strukturiertes Gefäßtraining, bei dem Sie unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Trainers Übungen durchführen, die Ihre Durchblutungsstörung bessern sollen.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass ein solches Training zur Verbesserung der Durchblutung der Beine, Verlängerung der Gehstrecke und Erhöhung der Lebensqualität führt.

Unabhängig davon werden grundlegende Abläufe des Körpers, wie das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem, gestärkt. Gefäßsport hat ebenso einen positiven Einfluss bei zuckerkranken Patienten.

Für den vollen Erfolg ist es wichtig, dass Sie neben diesem Training täglich zu Hause Ihre Übungen machen.

Auch nach Operationen oder Ballonaufdehnungen ist ein solches Training sinnvoll und hilft, erneute Eingriffe hinauszuzögern.

Um Ihnen diesen wichtigen Therapiebaustein anbieten zu können, haben wir eine eigene Gefäßsportgruppe gegründet und laden Sie hiermit herzlich zur Teilnahme ein!

- Das Training (60 Min.) besteht aus:
 - verschlussorientierte Gymnastik (aerobes lokales Kraft- und Ausdauertraining für eine optimierte lokale Durchblutungssituation)
 - allgemeine Kräftigungs- und Mobilisationsübungen (verbesserte Haltung und Belastbarkeit)
 - Koordinations- und Gleichgewichtsübungen (Sturzprävention und verbesserte Bewegungsökonomie)
 - Entspannungs- und Lockerungsübungen (verbesserte Körperwahrnehmung, mehr Ruhe und Gelassenheit)
 - allgemeine Sport- und Spielsituationen (vermitteln Freude und Spaß an der Bewegung)
 - spezialisiertes Gehtraining
- Medizinische Betreuung durch die Klinik für Vaskuläre und Endovaskuläre Chirurgie des UKM
- Leitung durch qualifizierte Bewegungsfachkräfte des VGS Münster e.V.
- Übernahme der Trainingskosten durch Krankenkasse möglich