

Die AVK-Selbsthilfe & Rehasport Mainz trifft sich 1 x wöchentlich zu einem Training von 60 Minuten.

Unter Anleitung eines **speziell ausgebildeten Therapeuten** findet ein Gymnastik- und Sportprogramm zur Verbesserung der Durchblutung statt.

Ort:

Pfarramt St. Joseph, Josefstr.74,
55118 Mainz

Das Training findet im Jugendraum des Kirchengemeindezentrums statt. Dieses ist durch den Hof an der Rückseite der Kirche zu erreichen

Zeit: Freitags 15³⁰ - 16³⁰ Uhr

Übungsleiter: Frau Edda Tschöpe

Vorsitzender

AVK-Selbsthilfe & Rehasport Mainz:

Wolfgang Schneider

Tel 06131 / 35 8 77

Email: wolfgang.g.schneider@t-online.de

Kosten: In den ersten 18 Monaten werden die Kosten von ihrer Krankenkasse übernommen. Einen entsprechenden Antrag füllt ihr betreuender Arzt für Sie aus.

Weitere Auskünfte:

Manfred Pfeiffer

Das PatientenForum e.V.

Bundesverband für Patienten- und
VersichertenInteressen

info@das-patientenforum.de

An der Oberhecke 34

55270 Sörrenloch

Tel. 06136 / 92 40

Medizinische Betreuung und Beratung:

Dr. med. Helmut Kopp

Praxis für Gefäßmedizin

ANGIOLOGIE

Wallstrasse 3-5

55122 Mainz

Tel. 06131 / 22 11 00

Wer kann teilnehmen?

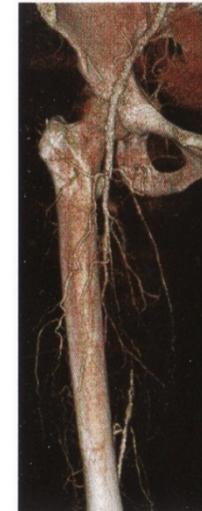
Alle Patienten mit

Durchblutungsstörungen der Becken-Beingefäße im Fontaine-Stadium I – II b ohne Altersbegrenzung. Weiterhin sind Begleiterscheinungen wie Bluthochdruck, Diabetes und koronare Herzerkrankungen kein Hinderungsgrund für eine Teilnahme.

Bei Fragen sprechen Sie Ihren Angiologen oder Hausarzt an.

Wie melde ich mich an? Was muss ich zum Training mitbringen?

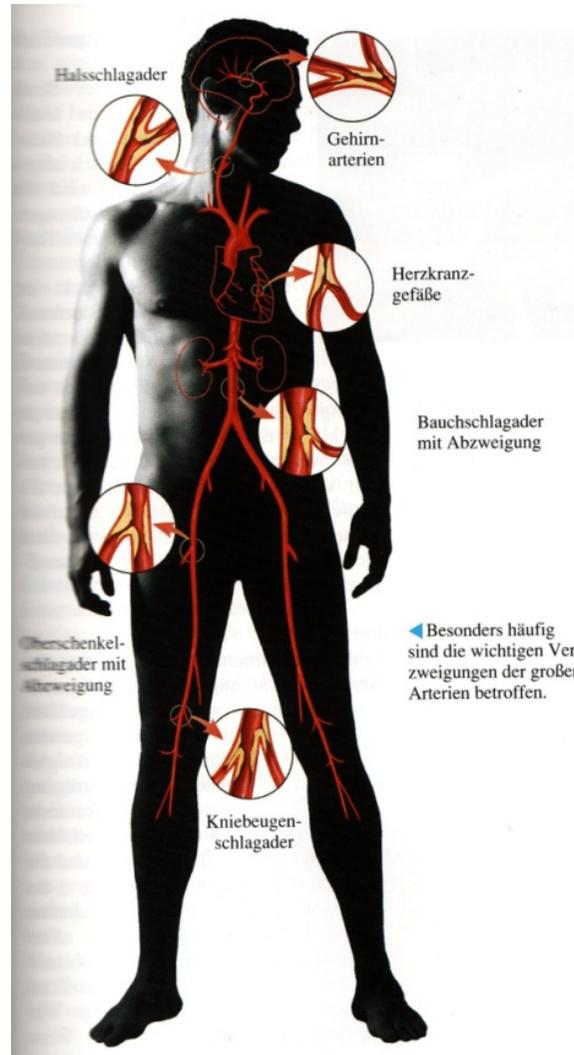
Telefonische Kontaktaufnahme und Auskunft unter Tel. 06131 / 35 8 77 (Wolfgang. Schneider)



Bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) liegen Einengungen oder Verschlüsse der Becken-Beinarterien vor. In körperlicher Ruhe ist die Durchblutung der Muskulatur meist ausreichend, so dass keine Schmerzen bestehen. Bei körperlicher Belastung ist der Bedarf der Muskulatur an Blut, Sauerstoff und Nährstoffen erhöht, kann aber infolge der arteriellen Verschlüsse nicht entsprechend gesteigert werden. Die Folge sind belastungsabhängige Schmerzen in den entsprechenden Muskelpartien. Am häufigsten betroffen sind die Hüft- und Wadenmuskulaturen.

Beim Vorliegen von Arterienverschlüssen oder Einengungen bildet der Körper eigene Umgehungswege, sogenannte **Kollateralen**, aus. Die Funktion dieser Kollateralen kann durch ein spezielles Training deutlich verbessert werden. Damit verbunden ist eine **Ausweitung der schmerzfreien Gehstrecke.**

In vielen Fällen kann dadurch eine Katheterbehandlung oder die Anlage eines Bypasses vermieden werden. Das Gefäßtraining bei pAVK umfasst eine spezielle Gymnastik sowie ein Intervall-Gehtraining



Laufen Sie Ihren Schmerzen davon....

AVK
SELBST
HILFE
Rehasport
Sektion in
Das PatientenForum e.V.
Mainz

Das PatientenForum e.V.
Sektion
AVK-Selbsthilfe & Rehasport Mainz
gegen arterielle u. venöse
Krankheiten & Diabetes