

Kapitel 7.11

Gehtraining (bei paVK)

Hilfreich als Faustregel für den Einstieg in das Gehtraining können folgende Informationen sein, die von folgender Website abgeleitet wurden:

<https://www.gesundheitnord.de/krankenhaeuserundzentren/kbm/klinikum-bremen-mitte/gefaesschirurgie-kbm/behandlungsspektrum/gehtraining-gefaesssport.html>

Ermittlung der individuellen Gehtrainingsstrecke:

zügiges Tempo (2 Schritte pro Sekunde = ca. 120 Schritte = „Marschtempo“)

Schrittzahl zählen, bei der der eintretende Schmerz zum Stillstand zwingt. Von dieser maximalen Belastung zieht man $\frac{1}{3}$ der Schritte ab. Diese Schrittzahl ist die **Trainingszahl** für die nächsten Tage.

Beispiel: Schritte bis zum Wadenschmerz und Stillstand 120, Abzug eines Drittels, also 120-40, ergibt die Trainingschrittzahl 80. Nun kann das Gehtraining nach Trainingsplan beginnen, hilfreich ist hierbei ein Schrittzähler und eventuell ein Metronom, das den Rhythmus vorgibt.

Training Phase 1 (Gewöhnungsphase)

3-4 Wochen, einmal täglich 15 Minuten, später dann zweimal pro Tag

Training Phase 2 (Aufbautraining)

4-6 Wochen; 20-30 Minuten 1-2 Mal pro Tag

⇒ Insgesamt ist ein solches strukturiertes Gehtraining mindestens 6 Monate durchzuführen.

