

Warum ambulanter Gefäßsport?

Viele Patienten unterschätzen eine Verschlusskrankheit der Beine, weil sie in ihr keine unmittelbare Lebensbedrohung sehen. Schließlich handelt es sich ja „nur“ um Ablagerungen in den Arm- oder Beinarterien und nicht in einem zentralen Organ wie Herz oder Gehirn. Doch die Erkrankung ist durchaus ernst zu nehmen. Schließlich kann sie sogar eine Amputation notwendig machen.

Hinzu kommt: Im fortgeschrittenen Stadium sind zu 90 Prozent auch die Herzkranzarterien und zu 70 Prozent die Halsschlagadern betroffen. Das bedeutet: bei einer arteriellen Verschlusskrankheit (AVK) des Beines besteht ein stark erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Laien nennen eine Gefäßenge im Bein auch Raucherbein, da diese Krankheit in 90 Prozent der Fälle Nikotinkonsumenten trifft.

Gefäßtraining ist neben der operativen Behandlung und dem Einsatz von Katheterverfahren die wirkungsvollste Therapie der Verschlusskrankheit. Wichtig: Sie müssen die Übungen auch zu Hause täglich praktizieren. Ziel des Trainings ist, den Körper an Anstrengung zu gewöhnen, damit der Blutkreislauf wieder richtig in Schwung kommt. Dann bilden sich so genannte Umgehungskreisläufe, durch die das Blut fließen kann, wenn die Hauptader verstopft ist. Sie können somit länger schmerzfrei gehen.

Vergleichbar zu den Herzsportgruppen haben wir nun zusammen mit dem **TV Mussbach** eine ambulante Gefäßsportgruppe in Neustadt gegründet.

Werden auch Sie deshalb aktiv und kommen Sie zu einem Probetraining in eine unserer Trainingsgruppen.



Machen Sie mit !!

Dr. med. Gerson Strubel
Internist/Angiologe

Telefon: 06321/96899-0

Telefax: 06321/96899-29

E-Mail: info@gefaessmedizin-pfalz.de

Dr. med. Mathias Wenk
Chirurg/Gefäßchirurg

Telefon: 06321/859-2003

Telefax: 06321/859-2004

E-Mail: M.Wenk@new.st-elisabeth.de



Ambulanter Gefäßsport in Neustadt



Bewegungstherapie bei arteriellen und
venösen Durchblutungsstörungen

In Kooperation mit dem
TV Mußbach



Ambulanter Gefäßsport in Neustadt/Mußbach

So erreichen Sie uns:

Was wird in einer Gefäßsportgruppe getan?

Spezielles Lauftraining zur Verbesserung der Durchblutung und damit Verlängerung der Gehstrecke

Gangschulung

Muskeldehnungsübungen

Gymnastik/kleine und große Spiele

Anleitung für das Heimtraining

Informationen über Selbsthilfegruppen

Wer leitet die Gefäßsportgruppe?

Speziell ausgebildete Therapeuten mit einer Qualifikation für den Herz- und Gefäßsport. Für die medizinische Betreuung ist ein Arzt unseres Zentrums unter der aufgeführten Telefonnummer für Sie ansprechbar.

Falls Sie irgendwelche Fragen zum Programm haben, sprechen Sie uns an. Für die eigentliche medizinische Betreuung bleibt aber weiterhin Ihr Hausarzt verantwortlich.

Wie kann ich am Gefäßsport teilnehmen?

Z. Zt. durch eine Verordnung des behandelnden Angiologen/Gefäßchirurgen. Dies schließt die notwendige Eingangsuntersuchung ein. Das Formular ist bei den Therapeuten erhältlich.

Was benötige ich an Ausrüstung?

Bequeme Kleidung (Trainingsanzug o. ä.), feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Was kostet die Teilnahme?

Z. Zt. nur den Beitrag von **60 €/Jahr** für die Mitgliedschaft im TV Mussbach. Dies beinhaltet die Nutzung aller weiteren Angebote des Sportvereins.

Wann und wo findet das Gefäßtraining statt?

Derzeit können wir eine Gruppe anbieten (Einstieg nach Absprache jederzeit möglich).

Diese trifft sich an jedem Dienstag um 18.30 Uhr in der Sporthalle des TV Mussbach.

Weitere Gruppen werden bei Bedarf eingerichtet.

Turnverein Mußbach

An der Bleiche 34

67435 Neustadt/Mußbach

Telefon: 06321/60 04 16

Praxis für Gefäßmedizin

am Krankenhaus Hetzelstift

Dr. med. Gerson Strubel

Internist/Angiologe

Stiftstraße 10

67434 Neustadt

Telefon: 06321/96899-0

Telefax: 06321/96899-29

E-Mail: info@gefaessmedizin-pfalz.de

Schwerpunkt für Gefäßchirurgie

Krankenhaus Hetzelstift

Chefarzt Dr. med. Mathias Wenk

Chirurg/Gefäßchirurg

Stiftstraße 10

67434 Neustadt

Telefon: 06321/859-2003

Telefax: 06321/859-2004

E-Mail: M.Wenk@new.st-elisabeth.de