

Kontakt

Hermann Heuke

Ausgebildeter Übungsleiter
hermann.heuke@gmx.de

Dr. med. Manfred Vettelschoss

Ansprechpartner
Gefäßzentrum Bremen-Mitte
manfred.vettelschoss@klinikum-bremen-mitte.de

Claudia Lasch

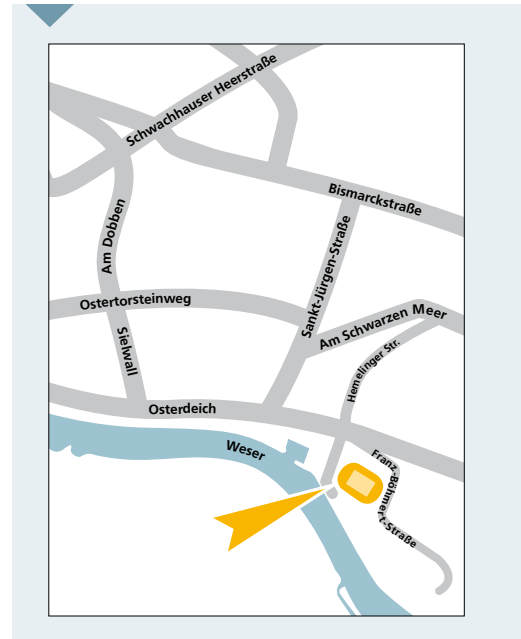
Ansprechpartner SV Werder Bremen
gymnastik@werder-bremen.de

Weitere Informationen finden Sie auch auf
unserer Homepage
www.gesundheitnord.de/gefaesschirurgie.html

in Kooperation mit



So finden Sie zu uns



Ab Hauptbahnhof

Linie 10, Richtung Sebaldsbrück,
Ausstieg Haltestelle St.-Jürgen-Straße

Ab Domsheide

Linie 2, Richtung Sebaldsbrück,
Ausstieg Haltestelle St.-Jürgen-Straße
Linie 3, Richtung Weserwehr,
Ausstieg Haltestelle Weser-Stadion

Ab Flughafen

Linie 6 bis Domsheide, weiter mit Linie 3
Richtung Weserwehr,
Ausstieg Haltestelle Weser-Stadion

Gehsport

100 % Gefäßsport mit dem SV Werder Bremen



GEHEN IST LEBEN

Wenn jeder Weg zu weit wird.

Ein speziell auf Gefäßpatienten
ausgerichteter Gehsport.



Liebe Patientin, lieber Patient,

die Schaufensterkrankheit entsteht durch Einengungen oder Verschlüsse von Schlagadern, die die Beine versorgen. Nur in wenigen Fällen schreitet die Erkrankung fort, sodass häufig eine konservative Therapie ausreichend ist. Diese besteht aus Kontrolle der Risikofaktoren (Rauchen, Bluthochdruck, Blutzucker, Übergewicht), Medikamenten (Plättchenhemmer, Blutfettsenker) und Gehtraining. Diese Behandlungsstrategie ist nebenwirkungsarm und nachhaltig, weil sie langfristig das Risiko von lebensgefährlichen Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall senkt.

WAS BEWIRKT GEHSPORT?

In zahlreichen Studien konnte bewiesen werden, dass die schmerzfreie Gehstrecke durch ein gezieltes Bewegungstraining zwei- bis dreimal wöchentlich deutlich gebessert werden kann. Geeignete Belastungen sind leichte Gymnastik, Schwimmen, Tanzen, Treppensteigen und vor allem der Gefäßsport unter Anleitung.

Das Treffen zum gemeinsamen Training in der Gehsportgruppe dient dazu, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Kondition zu verbessern. Zu erlernen ist unter anderem das bewusste Abrollen über den gesamten Fuß. Wichtig sind außerdem Pausen, in denen sich die beanspruchte Muskulatur erholen kann.

Somit gilt: Nicht schwitzen und schnaufen, sondern bewusst belasten! Das geht idealerweise in der Gruppe und unter Anleitung eines speziell für den Gefäßsport geschulten Übungsleiter.

WAS KOSTET DER GEHSPORT?

Die Teilnahme am Gehsport kann durch den niedergelassenen Arzt verordnet werden. Da es sich um eine Rehasportmaßnahme handelt, übernimmt die Krankenkasse die anfallenden (geringen) Kosten. Möglich ist ebenso die Teilnahme durch eine Mitgliedschaft beim SV Werder, die über den Gehsport hinaus viele weitere Angebote für die Gesundheit bietet.

WO UND WANN WIRD TRAINIERT?

Mo	15.30 bis 16.45 Uhr	Halle West wohninvest WESERSTADION
Mo	16.45 bis 18 Uhr	Halle West wohninvest WESERSTADION