

# Periphere Arterielle Verschlusskrankheit

## Sie leiden an Durchblutungsstörungen?

Dann kennen Sie sicher folgende typische Anzeichen: Schmerzen in den Beinen während des Gehens, kalte Füße sowie Wadenkrämpfe. Diese Probleme treten durch Durchblutungsstörungen aufgrund von Verengungen oder Verschlüssen der Arterien vorwiegend in den Beinen auf und machen Ihnen das Leben schwer. Auch die Arme können betroffen sein. Ihnen kann durch Medikamente, gefäßerweiternde Maßnahmen oder Operationen geholfen werden.

### Was können Sie selbst tun?

Werden Sie aktiv durch Rehabilitationssport! Bewegung in der Gruppe hilft Ihnen aktiv gegen Ihre Behinderung vorzugehen und Ihre Lebensqualität zu steigern.

### Warum hilft Ihnen Bewegung in Gruppen?

- Gezielte körperliche Aktivität fördert die Durchblutung durch Ausbildung neuer Blutgefäße
- Regelmäßiges Training lindert dauerhaft Schmerzen
- Bewegung kann das Fortschreiten der Krankheit aufhalten und Folgeerkrankungen entgegenwirken
- Sport bedeutet Stressabbau und erleichtert bspw. den notwendigen Nikotinverzicht
- Dehn- und Entspannungsübungen tragen zur körperlichen und seelischen Lockerung bei
- Training mit Gleichgesinnten macht Spaß und bringt neue soziale Kontakte

Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt, ob Rehabilitationssport für Sie in Frage kommt.

## Was erwartet Sie beim Rehabilitationssport?

Speziell geschulte Übungsleiter/innen arbeiten mit Ihnen in Gruppen. Es werden Ihnen u. a. Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und zur Verlängerung Ihrer schmerzfreien Gehstrecke, sowie nach dem Ansatz „Hilfe zur Selbsthilfe“ deren Umsetzung im Alltag vermittelt, damit Sie wieder mehr Vertrauen in Ihren eigenen Körper und in Ihre Leistungsfähigkeit gewinnen. Durch Förderung der Mobilität wird Ihnen die Teilhabe am Leben in der Öffentlichkeit erleichtert und Sie werden wieder mehr Lebensfreude verspüren.

## Schon ein Versuch macht Freude!

Wir möchten Sie dazu motivieren Rehabilitationssport in Ihrem örtlichen Verein auszuprobieren. Weitere Informationen über den Rehabilitationssport entnehmen Sie bitte dem anliegenden Flyer „Wegweiser zum Rehabilitationssport“.



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

**Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany**

– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –

Tulpenweg 2-4  
50226 Frechen-Buschbell

**Telefon:** 02234-6000-0

**Fax:** 02234-6000-150

**E-Mail:** [dbs@dbs-npc.de](mailto:dbs@dbs-npc.de)

**Internet:** [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

(Landesverbands- oder Vereinsstempel)