

Ratschow'sche Rollübungen

Zu Beginn wird zunächst in Rückenlage mit hochgehaltenen Beinen eine Rollbewegung oder ein Auf- und Abbewegen der Füße etwa 1x pro Sekunde durchgeführt. Nachdem der Initialschmerz eingetreten ist, setzen Sie sich hin und lassen die Beine locker baumeln (so, dass das Blut wieder vermehrt in die Gefäße strömen kann). Übungen mehrmals wiederholen.



Übungen um die Durchblutung in den Beinen zu verbessern

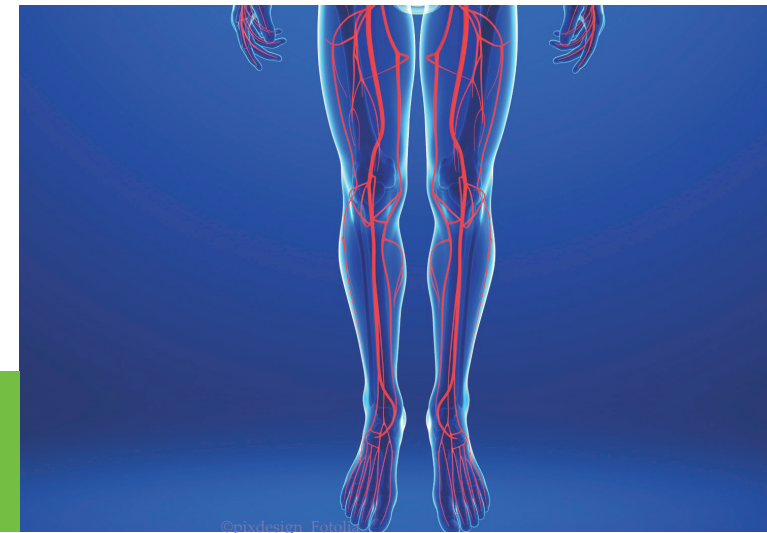
Therapeutische Leitung
Ute Harbeck
Physiotherapeutin/Krankenhausbetriebswirtin

Behandlungszeiten
Mo bis Fr 07:00 bis 18:00 Uhr
nach Rücksprache sind erweiterte
Therapiezeiten möglich

Friesenstraße 11 · 24534 Neumünster
im FEK (Friedrich-Ebert-Krankenhaus)
zertifiziert nach DIN ISO 9001:2000

Für Rückfragen stehen wir Ihnen
jederzeit zur Verfügung.

Telefon 04321 405-3700



Bilder: ©Geschäftsfotos

 **FEK** FEK - Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster GmbH
Friesenstraße 11, 24534 Neumünster
Telefon-Zentrale: 04321 405-0
Homepage www.fek.de
www.facebook.com/FEK.NMS

Akademisches Lehrkrankenhaus für die
Medizinischen Fakultäten der Christian-
Albrechts-Universität zu Kiel und der
Universität Hamburg

Das Geh- und Gefäßtraining soll die Sauerstoffversorgung in der Muskulatur verbessern und zu einer besseren Ausdauerleistung der Muskeln führen.

Durch das regelmäßige Gehtraining bilden sich neue Blutgefäße (sogenannte Kollaterale).

Übungen im Rahmen des Geh- und Gefäßtrainings sind beispielsweise:

- Zügiges Gehen mit guter Abrollbewegung
- Zehenstand
- Rollen nach Ratschow

Diese Übungen sollten mehrmals wiederholt werden

Intervalltraining

Gehen Sie im strammen Tempo und guter Abrollbewegung bis zum Initialschmerz (beginnender Schmerz bis zur Toleranzgrenze). Dann bleiben Sie stehen und machen eine Pause bis zur völligen Schmerzfreiheit.

Dieses Training wird 3x täglich, mit je 3 Intervallen durchgeführt.

Wenn Interesse besteht, kann Ihr Gehtraining auf unserem Laufband intensiver durchgeführt und kontrolliert werden.

Zehenstandsübungen

Stellen Sie die Füße parallel nebeneinander.

Fersen vom Boden abheben und wieder senken. Dann Zehen und Vorfuß weit vom Boden hochziehen. Dies wird solange nacheinander durchgeführt bis Waden- und Fußschmerzen auftreten. Pausen bis zur Schmerzfreiheit. Übungen mehrmals wiederholen.

Das Geh- und Gefäßtraining ist, wenn es regelmäßig durchgeführt wird, eine der wichtigsten Stützen in der Therapie der Schaufensterkrankungen. Mit diesen einfachen Übungen können bestehende Beschwerden gelindert, aber auch Prävention betrieben werden.

