



Praxis

**Dr. med. Bert Müller**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Chirotherapie / Sportmedizin

Beim Kastanienbaum 1, 86720 Nördlingen  
Tel: 09081 - 87111



## Gehtraining

### für Patienten mit arteriellen Durchblutungsstörungen im Stadium des intermittierenden Hinkens

- 1.) Bestimmen Sie Ihre schmerzfreie Gehstrecke:  
Sie entspricht der Schrittzahl, die Sie bis zum Auftreten von (meist krampfartigen) Beinschmerzen erreichen (die Schmerzen sind meist in der Wade, seltener im Oberschenkel oder Gesäß).  
Gehen Sie zügig mit ungefähr 120 Schritten in der Minute, d.h. einem Doppelschritt pro Sekunde. (Patienten, die dieses Schrittempo z.B. aus Altersgründen nicht einhalten können, reduzieren entsprechend: 100 oder 80 Schritte pro Minute.)  
Zählen Sie die Anzahl der Schritte.
- 2.) Ziehen Sie von dieser Schrittzahl 10% ab. Diese Schrittzahl ist Ihre **Trainingsstrecke** für die erste Woche.
- 3.) Gehen Sie 10 mal Ihre Trainingsstrecke und bleiben Sie dazwischen jeweils ca. 30 Sekunden stehen (Markierungen am Weg merken).  
Damit haben Sie eine „Trainingseinheit“ erreicht.
- 4.) Verteilen Sie mehrere Trainingseinheiten über den Tag; mindestens 3, je mehr umso besser.
- 5.) Testen Sie jede Woche Ihre **schmerzfreie** Gehstrecke neu und passen Sie Ihre **Trainingsstrecke** wie beschrieben an. Die Trainingsstrecke sollte pro Woche um jeweils 10% gesteigert werden.

Beispiel: schmerzfreie Gehstrecke = 200 Schritte (Tempo 120 Schritte pro Minute)  
10% = 20 Schritte  
Trainingsstrecke = 180 Schritte

Trainingseinheit: 10 mal 180 Schritte mit je 30 Sekunden Pause dazwischen.

Nach 1 Woche sollte die Trainingsstrecke auf 200 Schritte gesteigert werden usw.

Trainieren Sie regelmäßig, auch wenn es manchmal schwerfällt. Wenn eine Verschlechterung eintritt, suchen Sie uns sofort auf!

**Und nun viel Erfolg**

