

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Ärztinnen und Ärzte der Angiologie, einen anderen Spital- oder Facharzt oder mittels Anmeldeformular durch Ihren Hausarzt. Das entsprechende Formular kann der Arzt/ die Ärztin online beziehen.

## Kosten

Ihre Krankenversicherung übernimmt nach einer Kostengutsprache die Kosten mit dem üblichen Selbstbehalt bei den ambulanten Leistungen.



PHYSIOTHERAPIE

# AMBULANTE PAVK-REHABILITATION

Kantonsspital Olten **solothurner spitäler** 

Baslerstrasse 150 | 4600 Olten  
T 062 311 41 11  
info.kso@spital.so.ch



Kantonsspital Olten **solothurner spitäler** 

# Programm bei Durchblutungsstörungen der Beine

---

Liebe Patientinnen, lieber Patient

Sie leiden unter einer Durchblutungsstörung der Beine. Dies kann zu schmerzhafter Einschränkung der Gehstrecke und im schlimmsten Fall zu einer Gefährdung des Fusses oder des Beines führen.

Bekannte Ursachen für die Entwicklung solcher Durchblutungsstörungen sind Rauchen, erhöhte Blutfette, Bluthochdruck, Diabetes, Stress, Bewegungsmangel und Übergewicht neben selteneren Störungen des Stoffwechsels und der Blutgerinnung. Wenn es Ihnen nicht gelingt, diese Risikofaktoren unter Kontrolle zu bekommen, schreitet die Gefässerkrankung fast sicher fort, und es ist nur eine Frage der Zeit, bis die nächste Durchblutungsstörung kommt.

**Wir helfen Ihnen gerne dabei und bieten dazu ein spezielles Rehabilitationsprogramm für Gefässpatienten an.**

Unser Gefässprogramm setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Ein gezieltes Bewegungsprogramm verbessert die Durchblutung der Beine und verlängert die schmerzfreie Gehstrecke. Diverse Arztvorträge informieren Sie rund um die Gefässkrankheit. In der Ernährungsberatung erhalten Sie wichtige Tipps für Gefäss schützende Faktoren im Essen.

In dem Programm geht es auch darum Freude an Bewegung zu vermitteln und Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, damit Sie nach dem Programm selbstständig ein für sie geeignetes Training weiterführen können. Dabei werden Sie von erfahrenen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten unterstützt.

---

**Mehr Lebensqualität durch ein gezieltes Training - packen Sie es an!**

---

## Programmdauer und -ort

---

Sie kommen während 12 Wochen dreimal pro Woche (Montag, Mittwoch, Donnerstag 14.30 bis 16.00 Uhr) in unser Trainingsprogramm ins Kantonsspital Olten.

Ausserdem finden in regelmässigen Abständen Facharztvorträge oder Sitzungen bei der Ernährungsberatung statt.

Sie müssen insgesamt einen Zeitaufwand von 5 bis 6 Stunden pro Woche einkalkulieren.

## Programmstart: jederzeit möglich

Ort: Physiotherapie, Haus E EG

## Kursinhalte (praktisch und theoretisch)

---

- Medizinische Trainingstherapie im spitalinternen Fitnesscenter (Kraft- und Ausdauertraining)
- Gymnastik und Spiele in der Halle
- Entspannungsübungen
- Erlernen von spezifischen Übungen für zu Hause
- Facharztvorträge zu den folgenden Themen: allgemeine Informationen rund um die Gefässkrankheit, Risikofaktoren, Psychosomatik (6x 45 Min.)
- Ernährungsberatung (3x 1 Std.)
- Rauchstopppberatung bei Bedarf

## Kleidung

---

Für die Therapie im Hause benötigen Sie Turnschuhe, leichte Kleidung wie Trainer und T-Shirt und ein Handtuch. Eine Dusche steht Ihnen zur Verfügung.