



Schön Klinik Vogtareuth, Fachzentrum für Gefäßchirurgie | Zertifiziertes Wundzentrum

Informationsblatt Arterielle Durchblutungsstörungen oder auch Periphere Arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)

Liebe Betroffene, liebe Angehörige,

auf den folgenden Seiten bieten wir Ihnen Informationen und Hilfestellungen sowie nützliche Tipps zum Umgang mit Ihrer arteriellen Durchblutungsstörung (pAVK). Sie erhalten Erklärungen zu Ursachen, Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Erkrankung und zu vorbeugenden Maßnahmen.

Was versteht man unter einer Peripheren Arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK)?

Bei der Peripheren Arteriellen Verschlusskrankheit handelt es sich um eine Störung der Durchblutung in den Extremitäten. Betroffen sind dabei die Schlagadern (Arterien), deren Aufgabe der Transport von Sauerstoff und Nährstoffen ins Gewebe ist. Es kommt über einen längeren Zeitraum zu einer zunehmenden Einengung (Stenose) oder zum Verschluss der Arterien. Die Hauptursache ist in etwas zu 96 Prozent die sogenannte Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Darunter versteht man eine Systemerkrankung der Arterien, die zu Ablagerungen von Blutfetten, Blutgerinnseln, Bindegewebe und Kalk in der Gefäßwand führt.

Welche Beschwerden (Symptome) treten bei einer pAVK auf?

- Stadium I:
Die pAVK entwickelt sich über Monate und Jahre und bleibt zunächst lange Zeit unbemerkt. Die Betroffenen haben keine Einschränkungen beziehungsweise Schmerzen beim Gehen trotz bereits nachweisbarer Schädigungen der Arterien.
- Stadium II:
Die ersten Symptome kommen erst bei einer 50 bis 70 prozentigen Einengung der Gefäße. Es treten dann Schmerzen beim Gehen, typischerweise in der Wade auf. Der Volksmund nennt diese Erkrankung „Schaufensterkrankheit“, weil die Betroffenen nach kurzen Gehstrecken immer wieder durch ihre Schmerzen zum Stehenbleiben gezwungen werden. Während der Pause kann sich der belastete Muskel erholen, das Gehen kann anschließend wieder fortgesetzt werden.
- Stadium III:
Hier ist die Durchblutung so eingeschränkt, dass die Patienten auch in Ruhe, vor allem nachts, Schmerzen haben.
- Stadium IV:
Im letzten Stadium der Erkrankung kommt es zu einem Gewebsuntergang. Dies resultiert entweder in einer sogenannten Gangrän (Absterben des Gewebes der Zehen oder anderer Teile des Fußes mit Schwarzfärbung und eventueller Infektion) oder einer Entwicklung offener Geschwüren (Ulcera) am Unterschenkel oder am Fuß.

Es gibt auch viele Zwischenstadien oder unterschiedliche Ausprägungen der Symptome.



Welche Risikofaktoren sind für die Entstehung der Arteriosklerose verantwortlich?

Diese Faktoren erhöhen das Risiko für eine periphere Arterielle Verschlusskrankheit:

- Rauchen
- Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)
- Fettstoffwechselstörung (erhöhter Cholesterinspiegel)
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- erbliche Faktoren

Wie wird eine Durchblutungsstörung diagnostiziert?

In einem detaillierten Anamnesegegespräch erfassen wir Ihre Beschwerden. Im Weiteren wird, mittels einer körperlichen Untersuchung, das Durchblutungsproblem weiter verifiziert, um die eventuell notwendige Therapie sinnvoll planen zu können. Bei der Diagnostik stehen uns die folgenden Methoden zur Verfügung.

- Pulsstatus
- Dopplerverschlussdrucke
- Ultraschalluntersuchung
- Angiographie mit Kontrastmittel
- Kernspin-Angiographie
- Computertomographie

Welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen grundsätzlich?

Eine konservative Therapie ist maximal bis zu Stadium II möglich. Danach muss die Durchblutung zügig durch eine Operation oder Intervention wiederhergestellt werden, da sonst eine Amputation droht.

Die Behandlung der Peripheren Arteriellen Verschlusskrankheit stützt sich auf zwei Säulen:

- Die Grundlage besteht in der Reduktion der Risikofaktoren der Arteriosklerose, sowie einer medikamentösen Vorbeugungstherapie. Damit erreichen wir eine Verlangsamung des Vorschreitens der Erkrankung.
- Begleitend dazu können bereits eingetretene Veränderungen der Gefäße mittels chirurgischer beziehungsweise interventioneller Verfahren behoben werden, um eine verbesserte Durchblutung zu erreichen.
- In jedem Fall ist eine körperliche Belastung in Sinne eines Ausdauertrainings notwendig. Dieses verbessert Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit und damit auch die Gehstrecke. Sehr wichtig ist weiterhin die Normalisierung des Körpergewichts: Übergewicht belastet Gelenke und Muskulatur, verlangt dem Körper eine ständige Mehrarbeit bei jeder Bewegung ab und führt zu Bluthochdruck und Diabetes. Beides sind wesentliche Risikofaktoren der Arteriosklerose.



Mittels welcher Verfahren kann meine Durchblutung verbessert werden?

- **Medikamente**
Mittels medikamentöser Einstellung der Risikofaktoren Bluthochdruck, Diabetes mellitus und erhöhter Blutfettwerte wird das Fortschreiten der Arteriosklerose verlangsamt. Blutverdünnende Medikamente wie zum Beispiel ASS und Clopidogrel verringern die Bildung von Blutgerinnseln an Engstellen und Kalkablagerungen. Besonders wichtig ist die tägliche Einnahme der Medikamente nach gefäßchirurgischen Eingriffen, wie einer Ballondilatation, einer Stent-Implantation oder einem operativen Eingriff.
- **Gehtraining und körperliche Belastung**
Durch regelmäßige Bewegung, am besten tägliches Gehen- aber auch Radfahren, Schwimmen und Gymnastik- kann Ihr Körper durch unterschiedliche Mechanismen seine Leistungsfähigkeit und somit auch die Durchblutung der Beine verbessern. Regelmäßige, moderate Belastung ist der wichtigste Teil der Prophylaxe und der Therapie der pAVK und führt zur Verbesserung erhöhter Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerte, zu Gewichtsreduktion, Steigerung des Stoffwechsels und der Herz-Kreislaufleistung. Dies gilt natürlich auch nach einer Behandlung durch Ballon-Aufdehnung, Stent-Implantation oder Gefäß-Operation.
- **Interventionen**
Unter einer interventionellen Therapie versteht man die Behandlung von Engstellen und Verschlüssen mit Hilfe von aufblasbaren Ballons. Zusätzlich kommen in manchen Situationen auch sogenannte Stents (gitterartige Gefäßstützen) zur Stabilisierung der Arterie zum Einsatz. Der größte Vorteil dieser Behandlungsmethode ist die geringe Belastung, da sie meist in örtlicher Betäubung und mit kurzer Behandlungsdauer erfolgt. Daraus resultiert ein kurzer Krankenhausaufenthalt.
- **Operationen**
In bestimmten Situationen ist die interventionelle Therapie nicht möglich oder nicht sinnvoll. Es gibt für diese Situation sehr unterschiedliche Operationsverfahren (Ausschälung des Blutgefäßes, Bypass-Anlage, Erweiterungsplastiken), die zu einer Verbesserung der Durchblutung führen. Obwohl eine Operation häufig mit einem längeren Krankenhausaufenthalt verbunden sein kann, ist die Langzeitprognose meist besser als bei der interventionellen Behandlung.
- **Wundbehandlung, Amputation**
Wenn auf Grund schlechter Durchblutung bereits ein Gewebsuntergang aufgetaucht ist, muss auf jeden Fall die erste Maßnahme eine Verbesserung der Durchblutung sein. Bei Auftreten von Geschwüren (Ulcus) gibt es zahlreiche Möglichkeiten mit Wundauflagen und Verbänden die Wundheilung zu unterstützen.
Bei bereits aufgetretenen Nekrosen (Gangrän) muss das abgestorbene Gewebe chirurgisch entfernt werden, um eine Abheilung zu ermöglichen. Die Eingriffe erstrecken sich von einer Wundreinigung bis hin zur Amputation, die eine Ausbreitung der Infektion verhindern können und zur Erhaltung der Extremitäten unumgänglich sind. Die Devise bei Amputationen lautet immer: So wenig wie möglich, so viel wie nötig.



Allgemeine Empfehlungen für Patienten mit Durchblutungsstörungen der Beine

- **Achten Sie auf geeignetes Schuhwerk**
Bei verminderter Durchblutung brauchen Ihre Füße jeden Tropfen Blut. Zu enge Schuhe komprimieren Ihre Durchblutung und führen zu Druckstellen.
- **Achten Sie immer darauf, dass Ihre Füße warm sind.**
Vermeiden Sie allerdings Heizkissen, Wärmflaschen oder Ähnliches. Dies führt häufig zu Verletzungen, da oft auch das Schmerzempfinden beeinträchtigt ist.
- **Rauch-Entwöhnung**
Das Rauchen ist Hauptrisikofaktor für eine pAVK. Wenn das Rauchen nicht bald möglichst beendet wird, kommt es zum Fortschreiten der Krankheit und damit zur Gefahr einer Amputation.
- **Ausgewogene Ernährung und Flüssigkeitszufuhr**
Eine ausgewogene Ernährung sichert nicht nur die Nährstoffzufuhr, sie sorgt auch für einen reibungslosen Ablauf der Stoffwechselprozesse. Das ist vor allem bei der Heilung von Wunden ein wichtiger Aspekt. Ihre Nahrung sollte aus ausgewogenen Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen, Elektrolyten, Vitaminen und Spurenelementen bestehen. Sparen Sie an Salz und Fett. Achten Sie auf ballaststoffreiche Produkte wie Vollkornprodukte, Gemüse und frisches Obst. Zusätzlich benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit. Achten Sie darauf, dass Sie genug trinken. Es empfehlen sich Tees, Saftschorlen und natriumarmes Wasser.
- **Richtige Hautpflege bei Durchblutungsstörungen**
Die Haut ist bei Betroffenen häufig dünn, pergamentartig, blass oder bläulich, glänzend und haarlos. Am besten sind feuchtigkeitsspendende Emulsionen oder Pflegeschäume, die Harnstoff enthalten. Der Harnstoff lagert sich in der Hornschicht der Haut ein und bindet Wasser. Die Elastizität und Widerstandskraft der Haut erhöht sich, Juckreiz und Infektionsrisiko werden gemindert. Baby-Öl, Zinkpasten, fettende Salben oder Puder sollten vermieden werden.
- **Bleiben Sie in Bewegung**
Mit einfachen und regelmäßigen Übungen werden Ihre Gelenke und Muskeln gestärkt, die Koordination verbessert und sie tragen dazu bei, dass sich Ihre arterielle Durchblutung verbessert.
 - Treppen steigen statt Lift fahren
 - Kurze Autofahrten durch Gehen oder Radfahren ersetzen
 - Erkundigen Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Krankenkasse nach einer Gefäß- oder Koronar-Sprechstunde.

Kontakt:

Schön Klinik Vogtareuth

Tel: +49 8038 90 0

www.schoen-klinik.de/vogtareuth