



CHECKLISTE BEINSCHMERZEN

Unterschätztes Risiko: pAVK – periphere arterielle Verschlusskrankheit

Haben Sie oft Schmerzen in den Waden oder Oberschenkeln – besonders bei längeren Gehstrecken?

Beinschmerzen können ernstzunehmende Anzeichen einer schwerwiegenden Durchblutungsstörung in den Becken- und Beinarterien sein. Diese Form der arteriellen Durchblutungsstörung wird als periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) bezeichnet.

Durch Ablagerungen können sich die Blutgefäße so weit verengen, dass bestimmte Körperregionen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt werden. Jeder Fünfte mit einem Alter von über 65 Jahren ist von einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit betroffen.

Da die periphere arterielle Verschlusskrankheit ein eindeutiges Zeichen für eine generalisierte Gefäßverkalkung ist, ist das Erkennen dieser Erkrankung im Frühstadium, insbesondere im Hinblick auf andere Gefäßereignisse wie Schlaganfall und Herzinfarkt, von großer Wichtigkeit.

Machen Sie daher jetzt den Arterien-Check und zählen Sie die angekreuzten Punkte zusammen!

- 1. Treten bei Ihnen Schmerzen in den Beinen auf, wenn Sie (spazieren) gehen?**
 2 ja 1 nein
- 2. Treten die Schmerzen in der Wade (beiden Waden) auf?**
 2 ja 1 nein
- 3. Werden die Schmerzen stärker, wenn Sie bergauf oder schnell gehen?**
 2 ja 1 nein
- 4. Was tun Sie, wenn Sie während des Gehens Schmerzen bekommen?**
 3 Ich bleibe stehen.
 2 Ich gehe langsamer.
 1 Ich gehe im gleichen Tempo weiter.
- 5. Was passiert, wenn Sie stehen bleiben?**
 2 Gewöhnlich halten die Bein-Schmerzen länger als 10 Minuten an.
 1 Gewöhnlich verschwinden die Bein-Schmerzen nach weniger als 10 Minuten.





CHECKLISTE BEINSCHMERZEN

6. Sind Ihnen Hautveränderungen (blasse und kühle Haut) am Fuß oder Bein aufgefallen?
 2 ja 1 nein
7. In welchem Maße sind Sie körperlich aktiv (z. B. Sport, Wandern, Radfahren, Gartenarbeit)?
 2 durchschnittlich weniger als 2 Stunden pro Woche
 1 durchschnittlich 2 Stunden oder länger pro Woche
8. Rauchen Sie zur Zeit täglich Zigaretten oder haben Sie früher täglich Zigaretten geraucht?
 3 Ja, ich rauche zur Zeit täglich etwa _____ Zigaretten.
 2 Ja, ich habe früher etwa _____ Zigaretten geraucht.
 1 Ja, ich habe vor _____ Jahren mit dem Rauchen aufgehört.
 0 Nein, ich habe noch nie geraucht.
9. Haben Sie eine der folgenden Erkrankungen?
 3 Diabetes (Zuckerkrankheit)
 2 Bluthochdruck
 1 erhöhte Cholesterinwerte
 0 keine der oben erwähnten Erkrankungen vorhanden
10. Leiden Sie unter einer Erkrankung der Blutgefäße an Herz, Niere oder Halsschlagader?
 2 ja 1 nein
11. Gibt es Hinweise auf Gefäßerkrankungen (pAVK, Schlaganfall, Herzinfarkt, ...) bei Ihren Eltern oder Geschwistern?
 2 ja 1 nein

Wenn Sie eine Gesamtpunkteanzahl von 17 erreichen oder überschreiten, ist eine periphere arterielle Verschlusskrankheit sehr wahrscheinlich und Sie sollten sich bei Ihrem Arzt bezüglich einer Gefäßuntersuchung melden.

Falls

- Sie an einem bereits mehrjährig bekannten Bluthochdruck, an Hypercholesterinämie oder Diabetes mellitus leiden,
- es Hinweise auf Gefäßerkrankungen (pAVK, Schlaganfall, Herzinfarkt, ...) bei Ihren Eltern oder Geschwistern gibt,
- Sie unter einer Erkrankung der Blutgefäße an Herz, Niere oder Halsschlagader leiden,

sollten Sie sich regelmäßig bei Ihrem Arzt bezüglich einer Gefäßuntersuchung melden.