

Wer wir sind

Der Fachbereich für Sport- und Bewegungsmedizin der Ambulanzzentrum des UKE GmbH setzt sich zusammen aus einem Team von (Fach-)Ärzten, Sportwissenschaftlern und -lehrern, Physio- und Bewegungstherapeuten, Ernährungsmedizinern, Psychologen, medizinischen Fachangestellten sowie wissenschaftlichen Hilfskräften.

Was wir anbieten

Wir bieten das gesamte Spektrum der Sport- und Bewegungsmedizin sowie zusätzliche Behandlungsmethoden an. Dazu gehören:

- Bewegungstherapie
- Laktatleistungsdiagnostik
- Spiroergometrie
- Belastungs-EKG
- Motivationsförderung
- Körperfettmessung
- Akupunktur
- Ernährungsmedizin
- Kinesio-Taping

Wir möchten Ihnen dabei helfen, das richtige Bewegungsprogramm für sich zu finden und Sie zu einem bewegten Leben motivieren.

Ambulanzzentrum des UKE GmbH

Fachbereich Sport- und Bewegungsmedizin

Martinstraße 52, 20246 Hamburg

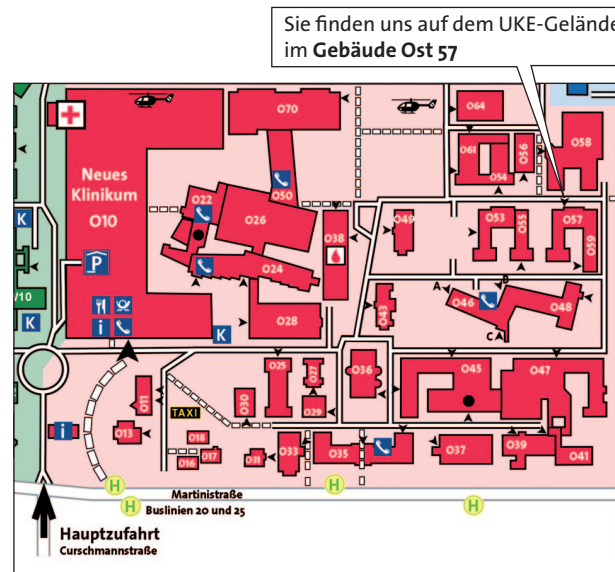
Telefon: (0 40) 74 10 - 2 85 65

Telefax: (0 40) 74 10 - 5 62 10

E-Mail: sportmedizin@uke.de

Internet: www.uke.de/ambulanzzentrum

Sprechzeiten: Mo–Do 9.00–16.00 Uhr



So erreichen Sie uns:

Bus: Linien 20 und 25, Haltestelle Eppendorfer Park (UKE)

S-Bahn: bis Haltestelle Altona oder Holstenstraße, dann Buslinie 20 oder 25

U-Bahn: Haltestelle Eppendorfer Baum, dann zehn Minuten Fußweg oder Haltestelle Hudtwalckerstraße oder Kellinghusenstraße, dann Buslinie 20 oder 25

Ambulanzzentrum des UKE GmbH

Sport- und Bewegungsmedizin
in Kooperation mit



Universitäres Herzzentrum
Hamburg

Ein Unternehmen des UKE



Patienteninformation

Sport und Kreislaufkrankungen



Arterien und Venen – unsere Blutgefäße

Die Arterien transportieren sauerstoffreiches Blut vom Herzen in die Organe, über die Venen fließt das Blut wieder zurück zum Herz. **Unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden zahlreiche Krankheiten des Herzens und der Blutgefäße zusammengefasst, die die Herzfunktion oder die Blutzirkulation negativ beeinträchtigen.** Zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören: Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, koronare Herzkrankheit, Gefäßverkalkung (arterielle Verschlusskrankung), Aufweitung der Schlagadern (Aneurysma), Krampfadern, Thrombose.

Sport bei Bluthochdruck und Gefäßverkalkung

Blutdruckwerte über 140/90 mmHg sind als Bluthochdruck definiert. **Neben einer Gewichtsreduktion und Ernährungsumstellung hat sich die sportliche Aktivität als wesentliches nichtmedikamentöses therapeutisches Prinzip des Bluthochdrucks und der arteriellen Verschlusskrankung etabliert.** Viele Studien zeigen, dass eine regelmäßige ausdauerorientierte körperliche Aktivität den Blutdruck dauerhaft senkt und damit auch schützend auf die weitere Ausdehnung der Gefäßverkalkung wirkt. Auf diese Weise sinkt zudem das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.



Bewegung bei Gefäßverkalkung

Die Gefäßverkalkung (arterielle Verschlusskrankung) betrifft in den wenigsten Fällen ausschließlich die Herzkranzgefäße. Bei der Schaufensterkrankheit sind die Arterien der Beine durch atherosklerotische Ablagerungen eingengt oder verstopft. Nach Belastung treten typischerweise Schmerzen in dem betroffenen Bein auf. **Bewegung schützt nicht nur vor dem weiteren Fortschreiten der Gefäßverkalkung, sondern kann auch durch die Ausbildung von Umgehungskreisläufen zu einer vollständigen Beschwerdefreiheit führen.**

Bewegung bei Krampfadern und Thrombosen

Auch zur Vorbeugung von Venenleiden wie Krampfadern und Thrombosen ist Bewegung sinnvoll. Körperliches Training hilft, den Blutfluss in den Venen zu beschleunigen. Dadurch wird das Blut besser zum Herzen abtransportiert, die Beine bleiben schlank und einem Blutstau wird effektiv vorgebeugt. Wenn einmal eine Thrombose eingetreten ist, gehört Bewegung zur Langzeitbehandlung, um einer erneuten Thrombose vorzubeugen.

Alle sportmedizinischen Maßnahmen bei Herz-Kreislauf-Patienten finden in enger Anbindung und Kooperation mit dem Universitären Herzzentrum Hamburg am UKE statt.



Auswirkungen von Sport und Bewegung

Regelmäßige Bewegung

- erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit
- verbessert die Funktion von Herz und Kreislauf
- senkt einen erhöhten Blutdruck
- steigert die Muskelkraft
- reduziert das Körpergewicht
- verringert die Wahrscheinlichkeit des Fortschreitens der Gefäßerkrankung
- vermindert das Risiko für atherosklerotische Ablagerungen in den Gefäßen und damit für einen Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßverschluss

Die richtige Sportart in optimaler Dosis

Auf Basis der bei einer sportmedizinischen Untersuchung erhobenen Befunde können wir Ihren aktuellen Gesundheitszustand sowie Ihre Leistungsfähigkeit beurteilen und Sie bezüglich einer individuellen Bewegungstherapie beraten.

Falls Sie sich nicht sicher sind, ob eine Sport- und Bewegungstherapie in Ihrem Fall sinnvoll ist, kontaktieren Sie uns bitte.