



Belastungen meistern

Ihr individuelles Trainingsprogramm

Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

viele wissenschaftliche Studien und die Erfahrung aus der Praxis belegen, dass sowohl Ausdauertraining als auch Krafttraining wichtige Säulen in der Therapie von Erkrankungen der Atemorgane darstellen. Übergeordnete Ziele sind, den Alltag besser bewältigen zu können sowie die Infektanfälligkeit zu senken.

In dieser Broschüre bekommen Sie Empfehlungen, um Ihre Kondition zu trainieren, ohne sich dabei zu überfordern. Darüber hinaus erläutern wir eine einfache und wirkungsvolle Atemtechnik, um körperliche Belastungen im Alltag (beispielsweise Treppensteigen) leichter bewältigen zu können und falls die Luft doch mal knapp wird, wie Sie sich mit atemerleichternden Positionen selbst helfen können.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und viel Spaß beim Training.

Inhalt

Gegenanzeigen für die Aufnahme des Trainings ohne Aufsicht

Atemtechnik beim Treppensteigen

Atemerleichternde Positionen

Borg - Skala

Trainingsempfehlungen



**Klinikverbund der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland**

... Hand in Hand für die Gesundheit

Gegenanzeigen für die Aufnahme des Trainings ohne Aufsicht

- Blutdruck höher als 220 / 120 mmHg
- Durchblutungsstörung oder bedrohliche Rhythmusstörungen im Belastungs - EKG
- Herzkranzgefäßerkrankungen mit Beschwerden (Symptomatische Koronare Herzkrankheit, KHK)
- Herzmuskelschwäche mit Flüssigkeitsansammlung im Herzen (Dekompensierte Herzinsuffizienz)
- Die Durchblutung beeinflussende Rhythmusstörungen des Herzens

Die Lippenbremse hilft länger durchzuhalten

Die Lippenbremse einsetzen, das heißt, die Atemluft beim Ausatmen durch die locker aufeinanderliegenden Lippen langsam ausströmen lassen. Durch das Abbremsen der Luft mit den Lippen werden die Bronchien länger weit gehalten und die Atmung wird vertieft.

Die Atmung konstant halten

Versuchen Sie immer länger auszuatmen als einzuatmen. Dabei ist es hilfreich, die Schritte zu zählen (zum Beispiel zwei Schritte einatmen und vier Schritte ausatmen). Wählen Sie eine Geschwindigkeit, die es Ihnen erlaubt, diesen Atemrhythmus beizubehalten.

6 - Minuten - Gehtest

Bevor Sie mit der ersten Trainingseinheit beginnen, gehen Sie sechs Minuten in einem für Sie forcierten Tempo und messen (und notieren) die dabei zurückgelegte Wegstrecke. Überprüfen Sie nach vier- bis sechswöchigem Training, ob sich Ihre Leistung verbessert hat.

Treppen steigen leicht gemacht

Bei großen Atemschwierigkeiten:

- Normal und ruhig einatmen (durch die Nase), dabei auf der Stufe stehen bleiben
- Durch die Lippenbremse ausatmen und dabei 2 Stufen steigen
- Gleichmäßiges Tempo, das Sie bis zuletzt durchhalten
- Eventuell am Geländer festhalten

einatmen → stehen
ausatmen → gehen

Wenn es mit der Atmung besser geht:

- Kontinuierliches Steigen ohne Pausen
- Schrittrhythmus:
2 Stufen einatmen - 4 Stufen ausatmen

→ **Individuell anpassbar, aber die Ausatmung sollte immer ungefähr doppelt so lang sein wie die Einatmung**



Atemerleichternde Positionen

Bei allen Stellungen, die atemerleichternd wirken, werden die Arme abgestützt.

Lassen Sie die Bauchdecke locker und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung. Lassen Sie die Luft beim Ausatmen durch die Lippenbremse langsam und vollständig ausströmen (ohne nachzupressen), die Einatmung sollte möglichst durch die Nase geschehen. Bleiben Sie solange in der Position, bis sich die Atmung wieder beruhigt hat.

Wählen Sie aus den vorgeschlagenen Übungen diejenigen aus, die für Sie angenehm sind und die Sie dann jederzeit durchführen können, wenn Sie Atemnot bekommen.



Geländer



Wandstellung



Torwart



Cooler Joe




Kutschersitz



Hängebauchschweinchen

Belastungsintensität mit Hilfe der Borg - Skala einschätzen

Wenn Sie eine Trainingseinheit 15 bis 30 Minuten durchhalten möchten, sollten Sie die Geschwindigkeit und die Belastung im Bereich vier bis fünf wählen. Es sollte stets noch etwas Reserve vorhanden sein, beziehungsweise das Gefühl bestehen, noch etwas durchhalten zu können.

| Borg - Skala | | Interpretationshilfen | | |
|--------------|-------------------------|--|---|--|
| | Körperliche Anstrengung | Intensität | Wie fühlen Sie sich? | Wie empfinden Sie Ihre Atmung? |
| 10 | Maximal |  | → Die Anstrengung ist zu groß, Sie müssen die Belastung abbrechen | Atemnot zwingt Sie zum Abbruch der Belastung |
| 9 | | | → Sie empfinden eventuell Schmerzen und (oder) Unwohlsein | |
| 8 | | | → Sie fühlen sich körperlich überlastet | |
| 7 | sehr schwer | | → Sie sind froh, wenn Sie es geschafft haben | Die Atmung ist deutlich spürbar aber noch kontrollierbar |
| 6 | schwer | | → Die Tätigkeit ermüdet Sie zunehmend | |
| 5 | | | → Die Tätigkeit strengt Sie deutlich körperlich an | |
| 4 | ziemlich deutlich | | | |
| 3 | mäßig | | | Die Atmung ist noch nicht oder nur leicht wahrnehmbar |
| 2 | | | → Sie haben den Eindruck, noch um einiges länger trainieren zu können | |
| 1 | sehr leicht | | → Sie fühlen sich unterfordert | |
| 0 | keine Anstrengung | | | |

Trainingsempfehlungen

- Führen Sie das Ausdauertraining, wenn möglich, im Freien durch (zusätzliche positive Effekte auf das Immunsystem). Schon ein Spaziergang hat einen positiven Effekt.
- Ausdauer kann aber auch in häuslicher Umgebung, zum Beispiel auf einem Fahrradergometer, durchgeführt werden. Das Training sollte über einen bestimmten Zeitraum durchgehalten werden, egal wie das Tempo ist.
- Das Training sollte regelmäßig, systematisch und zwei bis drei Mal wöchentlich durchgeführt werden. Geeignete Sportarten sind Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Wandern.

Autor

Deutsche Rentenversicherung Rheinland
 Kliniksteuerung
 Kreuzstraße 62
 40210 Düsseldorf
 E-Mail: info-klinikverbund@drv-rheinland.de