

Lungensport in der Gruppe und zu Hause – Das Wichtigste in Kürze

Lungensport versteht sich nicht als Leistungssport, sondern als spezielles Training, das für Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen angepasst und dosiert ist. Eine Lungensporeinheit dauert in der Regel zwischen 60 und 90 Minuten bei dafür speziell ausgebildeten Übungsleitern. Mit einer Einheit Lungensport in der Woche sollte allerdings das Thema Bewegung nicht für den Rest der Woche erledigt sein. Vielmehr können Patienten zum Erhalt der Lebensqualität jede Möglichkeit nutzen, um im Alltag zu trainieren.

Ziele des Lungensports:

- Atmung bewusstmachen und wahrnehmen
- Atemarbeit ökonomisieren, Atemmuskelkraft verbessern
- Thoraxbeweglichkeit und physische Belastbarkeit steigern
- Entspannungstechniken erwerben, Schonverhalten vermeiden
- schädigende Atemgewohnheiten vermeiden
- richtiges Treppensteigen, Unfall- und Sturzprophylaxe
- Immunsystem stärken, Exazerbationen reduzieren
- Belastungsatemnot reduzieren, Notfallverhalten einüben

Zielgruppe:

Patienten mit Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, COPD mit/ohne Lungenemphysem, Cystischer Fibrose, Lungenfibrose, Bronchiektasen, Alpha-1-Antitrypsinmangel, Sarkoidose mit Lungenbeteiligung oder Patienten, die auf eine Sauerstoff-Langzeittherapie (LTOT) angewiesen sind.

Verordnungsablauf:

- Verordnung durch Haus- oder Lungenfachärzte (mit dem Formular 56):
50 Einheiten in 18 Monaten oder 120 Einheiten in 36 Monaten
- Verordnung mit der Bitte um Genehmigung bei der Krankenkasse einreichen
- nach erfolgter Genehmigung beim Therapeuten vorstellig werden:
Infos über Lungensportgruppen finden sich unter www.lungensport.org

Ausnahmen:

Privatversicherte sollten im Vorfeld Kontakt mit dem/r Übungsleiter/in und dem zuständigen Kostenträger aufnehmen. Wer über die Rentenversicherung eine Rehabilitation für die Atemwegserkrankung durchführt, kann von der Einrichtung Lungensport für sechs Monate mit der Rentenversicherung als Kostenträger verordnet bekommen.

Ablauf einer Lungensporeinheit

- Aufwärmphase (z.B. Peak-Flow-Messung, Schulung, Aufwärmgymnastik mit / ohne Gerät)
- Gymnastikphase (Ausdauer / Kräftigung / Koordination / Dehnung / usw.)
- Entspannungsphase

(Fortsetzung auf der Rückseite)

Quellen: Michaela Frisch, www.espan-klinik.de
www.lungensport.org

Mehr Informationen: www.lungeninformationsdienst.de/therapie

Heimprogramm:

Im Sitzen oder Stehen – je nach körperlicher Verfassung bzw. Leistungsfähigkeit:

- Beide Arme in Schulterhöhe zur Seite strecken.
- Die Handinnenflächen zeigen nach vorne (oder: nach unten). Beide Arme in kleinen schnellen oder großen langsamen Bewegungen vor und zurück (oder: auf und ab) bewegen, zusätzlich mit den Beinen auf der Stelle gehen.
- Die Hände zur Faust schließen, wieder öffnen; dabei mit beiden Armen kleine Achter beschreiben, zusätzlich im Wechsel ein Bein mit der Ferse nach vorne setzen.
- Beide Arme beschreiben einen Kreis, ein Bein gebeugt abheben, in der Luft mit dem Knie eine Acht „schreiben“.



Übung mit einem Handtuch (Geschirrtuch):

- Das Handtuch schulterbreit greifen und vor dem Brustbein / auf Schulterhöhe halten, mit der Einatmung das Handtuch auseinander ziehen, mit der Einatmung wieder lösen.
- Das Handtuch schulterbreit greifen, mit der Einatmung am Körper entlang hochführen und mit der Ausatmung über vorne wieder nach unten führen („einen Kreis vor dem Körper beschreiben“ kombiniert mit der Atmung).
- Das Handtuch schulterbreit greifen, die Arme mit dem Tuch zur Decke hoch strecken, mit der Einatmung zur Decke hoch schieben und mit der Ausatmung wieder lösen.



Trainingstipps:

- immer auf die Atmung achten, nicht die Luft anhalten oder in eine Pressatmung verfallen
- bewusst die Lippenbremse einsetzen: durch locker aufeinander liegende Lippen langsam und ruhig ausatmen, nicht pressen; es sollte kein Atemgeräusch entstehen

Quellen:

Michaela Frisch, www.espan-klinik.de
www.lungensport.org

Mehr Informationen: www.lungeninformationsdienst.de/therapie

HelmholtzZentrum münchen

Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt