



Lungensport – 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 Lungensporteinheit dauert 60 bis 90 Minuten bei dafür speziell ausgebildeten Übungsleitern. Mit einer Einheit Lungensport pro Woche sollte allerdings das Thema Bewegung nicht erledigt sein. Patienten können zum Erhalt der Lebensqualität jede Möglichkeit nutzen, um im Alltag zu trainieren.

Ziele des Lungensports:

- Atmung bewusstmachen und wahrnehmen
- Atemarbeit ökonomisieren
- allgemeine Ausdauer- und Kraftfähigkeit verbessern
- Thoraxbeweglichkeit und körperliche Belastbarkeit steigern
- Entspannungstechniken erlernen, Schonverhalten und schädigende Atemgewohnheiten vermeiden
- richtiges Treppensteigen, Unfall- und Sturzprophylaxe
- Immunsystem stärken, akute Krankheitsverschlechterungen reduzieren
- Belastungsatemnot reduzieren, Notfallverhalten einüben

Zielgruppe:

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

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 bei Therapeut/in vorstellig werden

Ausnahmen: Privatversicherte sollten im Vorfeld Kontakt mit dem/der 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 verordnet bekommen. Mit der Rentenversicherung als Kostenträger.

Ablauf einer Lungensporteinheit:

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

(Fortsetzung auf der Rückseite)

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 Hand- oder Geschirrtuch:

- Das Handtuch schulterbreit greifen und vor dem Brustbein/auf Schulterhöhe halten, mit der Ausatmung das Handtuch auseinander ziehen, mit der Einatmung wieder lösen
- Das Handtuch schulterbreit greifen, mit der Einatmung am Körper entlang hochführen und mit der Ausatmung 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.lungensport.org

Mehr Informationen: www.lungeninformationsdienst.de/therapie/leben-mit-krankheit/lungensport Fachliche Beratung: Prof. Dr. Klaus Kenn, Michaela Frisch, © 2018, 4. Auflage

HelmholtzZentrum münchen

Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt