

Lungensport



... ist kein Leistungssport, sondern ein speziell dosiertes Training für Patienten mit einem Alpha-1-Antitrypsinmangel. Durch die Anleitung zu einer lebensbegleitenden Therapie wird der Alpha-1-Patient bei der Bewältigung seines Alltags unterstützt, um seine Lebensqualität und Mobilität zu steigern.

... wird von speziell ausgebildeten Fach-Übungsleitern durchgeführt, die, im Vergleich zu unbeaufsichtigtem Training, v.a. einen Sicherheitsaspekt bei der Wahrnehmung und Verschiebbarkeit der Belastungs- und Leistungsgrenzen darstellen.

... kann vom Hausarzt oder Lungenfacharzt mit dem Formular 56 für 50 Einheiten in 18 Monaten oder 120 Einheiten in 36 Monaten verordnet werden. Nach der erfolgten Kostenübernahme-Erklärung der Krankenkasse kann gestartet werden.

... setzt sich zusammen aus einer **Vorbereitungsphase** (Befindlichkeits-Abfrage, Anliegen), **Aufwärmphase** (Gymnastik oder Spiel zur Einstimmung und Vorbereitung), einer **Hauptphase**, zusammengesetzt aus einer **Trainingsphase** (in verschiedenen Ausgangsstellungen mit und ohne Gerät als funktionelle Gymnastik zum Muskelaufbau, kombiniert mit Atemgymnastik und Dehnübungen, Sturzprävention und -prophylaxe-Training) und einer **Ausdauerphase** (z.B. als Intervalltraining oder ADL-Zirkeltraining), ergänzt durch eine **Spielphase** (zur Schulung der kognitiven und feinmotorischen Fähigkeiten durch Spaß an der Bewegung) oder einer **Entspannungsphase** (zum Ausklang mit

Entspannungsgeschichten, Massagen, Besprechung des wöchentlichen Heimprogramms als Hausaufgabe, Befindlichkeits-Abfrage).

... ist aber auch Schulung: Hustentechniken, Hustendisziplin, Nasenhygiene, Infektprophylaxe, Notfallverhalten, Wissensvermittlung zu Krankheitsbildern und Krankheitsmanagement, Hilfsmittel, Sauerstoff, Selbsthilfetechniken ...

... ist der Austausch mit anderen Betroffenen (ebenso wie die Teilnahme an Selbsthilfegruppen-Treffen).

... Gruppen und weitere Informationen finden sich auf der Datenbank-Seite der AG Lungensport:

www.lungensport.org

Wir danken unserem wissenschaftlichen Beirat

Frau Michaela Frisch

Bereich Training, Mobilität, Lungensport

für die inhaltliche Gestaltung dieses Flyers.



Abbildung: Copyright www.Patienten-Bibliothek.de



Alpha 1
DEUTSCHLAND e.V.

Gesellschaft für
Alpha-1-Antitrypsinmangel-Erkrankte
Gemeinnütziger Verein

Kostenfreie Servicenummer: 0800-5894662
Mail: info@alpha1-deutschland.org

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter
www.alpha1-deutschland.org



Alpha-1- Antitrypsinmangel Bewegung, Training und Lungensport



Alpha 1
DEUTSCHLAND e.V.

Körperliches Training ist eine der wissenschaftlich am besten belegten, nicht-medikamentösen Therapiekomponenten bei Atemwegserkrankungen und damit auch bei Alpha-1-Antitrypsinmangel-Patienten. Das körperliche Training ermöglicht die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität der Patienten und Patientinnen und kann nachgewiesenermaßen die Anzahl der Krankenhausaufenthaltstage und Krankheitstage reduzieren. Hierbei sollten insbesondere die krankheitsspezifischen und leistungsmindernden Faktoren im Rahmen der körperlichen Aktivität berücksichtigt und trainiert werden.

Im Vorfeld ist es aber wichtig, den behandelnden Facharzt in Bezug auf die geplanten Trainingseinheiten und mit der Bitte um eine entsprechende körperliche Untersuchung miteinzubeziehen.

Weitere Trainingskriterien:

- Realistische Trainingsziele setzen, je größer und damit unrealistischer die Ziele sind, desto größer ist auch der innere Schweinehund
- Dosierte Pausen sind genauso wichtig wie das dosierte Training
- Warnsignale des Körpers beachten und auf den Körper hören
- Das Training abwechslungsreich gestalten, auch in Bezug auf das Bewegungsausmaß und Bewegungstempo. Das erhöht den Trainingseffekt und den Spaßfaktor. Ein Trainingstagebuch kann bei der täglichen Motivation unterstützen.

Und noch ganz wichtig zum Einstieg:

- Sicheres Beherrschen und automatisierter Einsatz der Lippenbremse
- Welche atemerleichternden Körperpositionen sind mir angenehm und kann ich sie automatisiert und korrekt einsetzen?
- Bereits erfolgtes Üben der Belastungsatmung: bei steuerbaren Belastungen: **Ausatmung – Anstrengung, Einatmung – Entspannung**, bei nicht steuerbaren Belastungen: bewusster Einsatz der Lippenbremse. Nach akuten Exazerbationen bietet sich durchaus auch die Doppelatmung bei steuerbaren Belastungen an: **Ausatmung – Anstrengung, Einatmung – Endposition** zum Umkehren, **Ausatmung**

– **Anstrengung, Einatmung – Endposition** mit komplettem Ablegen des Gewichts und mehreren Atemzügen zur Entspannung

- Erlernen der Selbsteinschätzung z.B. mittels Borg-Skala (eignet sich auch zur Bewertung des Trainings)

Ausdauertraining

kann mittels folgender Trainingsmöglichkeiten durchgeführt werden: Fahrrad- oder Kurbelergometer, Stepper oder Crosstrainer evtl. in Kombination mit Armeinsatz, Laufband oder Gehtraining. Der Vorteil von Ergometern ist die Gewichtsentslastung, also ohne zusätzliche Belastung durch das Körpergewicht trainieren zu können. Bei vielen Geräten besteht die Möglichkeit, gerade zu Trainingsbeginn oder nach einer akuten Exazerbation ein einseitiges / isoliertes Training durchzuführen.

Allerdings hat auch das Geh- und Lauftraining aufgrund der Alltagsrelevanz und der Umsetzbarkeit ohne speziellen Gerätebedarf einen hohen Stellenwert beim Training.

Trainingsmethoden sind hier die Dauer- (konstante Belastung – abgesehen von der Aufwärm- und Cool Down-Phase – im Bereich von ca. 60-70% des Leistungsvermögens) oder die Intervallmethode. Sofern die Intervallmethode gerätetechnisch in der Einstellung umsetzbar ist, hat sie sich in den letzten Jahren als ideale Grundlage für eine längerfristige Trainingsmotivation herauskristallisiert, da hier während des Trainings, wenn richtig dosiert, weniger Atemnot oder weitere belastungsinduzierte Symptome verursacht werden. Beim Intervalltraining wechseln sich intensivere Belastungsphasen mit „aktiven“ Pausenintervallen z.B. im Verhältnis 30 Sekunden:30 Sekunden ab.



Nach einer Trainingsdauer von zu Beginn 10-15 Minuten erhöht sich die Trainingsdauer mit der Zeit und einem entsprechend kontinuierlichen Training auf angestrebte 20-30 Minuten.

Kraft- / Muskelaufbautraining

kann mittels Krafttrainingsgeräten (auch medizinische Trainingstherapie / MTT genannt), dem eigenen Körpergewicht oder Hanteln bzw. Trainingsband durchgeführt werden. In Bezug auf die Gerätemöglichkeiten sind ideale Bedingungen: gute Einstellmöglichkeiten, Fußstützen zur besseren Stabilisierung, kleine Gewichtsteilungen und Zusatzgewichte z.B. von einem 1 kg zur besseren Belastungssteuerung, Vorspanner zur Reduzierung des Leerweges ohne Grundspannung und evtl. eine Trainingsisolierung zum einseitigen Trainingsbeginn.

Bei der medizinischen Trainingstherapie lässt sich auch am besten der Bezug zum Alltag und der Bewältigung der Alltagsbelastungen als Trainingsmotivation herstellen:

- Butterfly inkl. Reverse: Autogurt anlegen, Küchenschrank öffnen / schließen, (schwere) Türen öffnen, an- / ausziehen von Jacke / Mantel ...
- Schulterpresse: Pullover an- / ausziehen, Sauerstoffnasenbrille anlegen, Körperhygiene, aufstehen mit abstützen ...

Nach dem langsamen und dosierten Trainingsbeginn an Krafttrainingsgeräten erhöht sich die angestrebte Intensität auf 8-12 Wiederholungen mit 2-3 Durchgängen.

Atemtherapie

Neben der vom Therapeuten angeleiteten Grundlagenschulung (Lippenbremse, atemerleichternde Körperpositionen, Atemformen, Koordination Atmung und Belastung, Lungenhygiene und Hustendisziplin, Nasenhygiene, Vermeidung schädigender Atemformen im Alltag, Entspannungsverfahren etc.) im Rahmen der Atemtherapie sollten dann auch die erlernten Atemübungen in die lebensbegleitende aktive Therapie integriert werden.

Im Rahmen des Eigentrainings bieten sich hier v.a. Übungen zur Brustkorbmobilisation, Schultergelenksmobilisation und Dehnungsübungen an. Ergänzend dazu sollten Übungen zur Reduzierung der Überblähung und zur Steigerung der Lungenbelüftung ins Heimprogramm aufgenommen werden. Wichtig sind dabei aber auch die Atemvertiefung und die Reduzierung des Atemhilfsmuskeleinsatzes. Zwei weitere positive Nebeneffekte dieser Übungen sind bei vielen Patienten, dass festsitzendes Sekret sich löst und abgehustet werden kann und dass diese Übungen auch als Pneumonieprophylaxe dienen.

Je nach Belastbarkeit und Tagesform können die Übungen im Liegen, Stehen oder Sitzen durchgeführt werden- alternativ sowohl mit Klein- / Handgeräten, als auch ohne.

Aquatraining

vereint sowohl ein Ausdauer- als auch Krafttraining, allerdings in Abhängigkeit der Toleranz von Chlorgehalt und Umgebungstemperatur durch jeden Einzelnen. Der erhöhte Wasserdruck, die verstärkte Reibung und der Widerstand wirken bereits bei den kleinsten Bewegungsübungen durchblutungsfördernd und als Ganzkörpertraining. Durch die Entlastung mittels des Auftriebs ist das Training bzw. Bewegen im Wasser sehr gelenkschonend. Neben den Armen und Beinen zur Verstärkung des Widerstandes lassen sich auch viele Gerätschaften zum abwechslungsreichen Training nutzen.



Häusliches Training

ist elementarer Bestandteil des Krankheitsmanagements eines Alpha-1-Patienten. Nutzen Sie jede Leerlaufzeit im Alltag und beziehen Sie Alltagsgegenstände in Ihr Training ein: Treppe, einzelne Treppenstufen, Mineralwasserflasche, Handtuch, Kochtopf, Strumpfhose, dicke Schmöker, Konservendosen, Türrahmen, Steine, Netz mit Kartoffeln oder Orangen. Auch Ihre Arme und Beine bieten sich aufgrund ihres Eigengewichts für Trainingseinheiten z.B. während der Nachtrichtensendungen an.

Empfehlung: Versuchen Sie mindestens 150 Minuten, idealerweise 250 Minuten in der Woche aktiv zu sein - Haushaltstätigkeiten gelten auch. Denken Sie daran: jede Übung, jeder Schritt dient der Stabilisierung Ihrer Gesundheit und führt zur Steigerung Ihrer Lebensqualität und Mobilität.