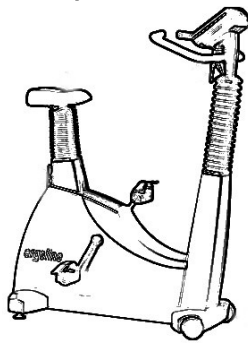


Lungensport, eine Disziplin nach Maß

Als Alpha1-Patient mit Phenotyp ZZ hatte ich vor zwei Jahren einen Herzinfarkt. In einem Krankenhaus am Wohnort setzte man mir einen Stent in das akut betroffene Herzkranzgefäß und überwies mich danach in das Herzzentrum Westfalen-Lippe zur Bypass-Operation. Grund war eine schlechte Prognose für weitere Blutgefäße im Herzkranzbereich. Nach dem erfolgten Eingriff wurde ich dann einer Reha zugeführt. Nach vier Wochen intensiven Cardio-Sports zum Muskelaufbau, Koordinations-Training, Massage, Seminare und Ernährungs-Unterweisung war ich dann trotz meines Lungenemphysems durch AAT-Mangel wieder imstande ein hinreichend normales Leben zu führen.

Während der Rehazzeit wies mich der Sportarzt darauf hin, dass man im Rehazentrum auch eine Lungensport-Abteilung hätte. Ich hatte Interesse, meldete mich also sofort an, erledigte gleichzeitig die notwendigen Formalitäten, im Wesentlichen die Erlangung der ärztlichen Verordnung und Genehmigung durch die Krankenkasse. Nach einiger Wartezeit war es dann soweit. Ich nahm meine erste Lungensport-Stunde, Häufigkeit: zweimal die Woche bei geringer Zuzahlung. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf Sport, welcher in zwei Abschnitte unterteilt ist. Zum Warmwerden erfolgt zunächst eine halbe Stunde lang ergometrisches Training unter wechselnder Last. Das Trainingsgerät dient außer dem Aufwärmen auch dem Ausdauersport.

Das Display des Trainingsgeräts, gekoppelt mit dem Bildschirm aller Sportteilnehmer überwacht. Werte: Blutdruck (als Option), gestellte Wattzahl, zurückgelegte Die Belastung, gemessen in Watt, kurzzeitig 115 1/min nicht über- rät besitzt, muss dieses benutzen. -stoffsättigung im Blut gemessen. sofort präsent, sollte der Therapeut



dem Sitzergometer ¹⁾, ist des Therapeuten, der die Daten Angezeigt werden dabei die die Pulsfrequenz, die ein- Zeit, Umdrehungen der Pedale. wird so gewählt, dass der Puls schreitet. Wer ein Sauerstoffge- Sporadisch wird auch die Sauer Ein Facharzt des Hauses ist seine Gegenwart als nötig

erachten. Der Therapeut ist übrigens ein diplomierter Sportwissenschaftler, Leiter Lungensport. Anschließend an das Aufwärmtraining wird dann zu den Kraftsportgeräten gewechselt. Meine Geräteauswahl wurde gleich anfangs an mein zurückliegendes Reha-Programm angelehnt. Ich brauchte mich also nicht besonders umzustellen und konnte zunächst auch mit den gleichen Lastwerten wie vorher beginnen. Diese habe ich im Laufe der Zeit erhöht, weil die Muskulatur durch das Training mehr Kraft aufbringen kann. Ich übe derzeit an folgenden Geräten ²⁾:



Seilzug, stehend, univer- selle Beanspruchung



Rückenzug Oberkörper



Abduktion, Gesäß- Muskulatur



Rückenstrecken Oberkörper



Beinpresse sitzend

Jede Übung verläuft 8 bis 10mal je Gerät. Nach kurzen Pausen erfolgt eine zweimalige Wiederholung des Zyklus. Bei den ausgewählten Geräten handelt es sich um eine auf meinen Bedarf zugeschnittene Anwendung. Für Mitpatienten stehen ganz individuell auch noch andere Geräte zur Verfügung. Am Ende des Trainings, das etwa 70 bis 80 Minuten dauert, ist man dann in einem ausgeglichenen und gelassenen Zustand, in Erwartung auf ein nächstes mal.

Jetzt nach Ablauf von knapp zwei Jahren kann ich die Teilnahme an diesem Sport nur positiv beurteilen. Das Treppensteigen fällt mir leichter, Ich kann in Haus und Garten die meisten Arbeiten verrichten. Vor zwei Jahren hätte ich nie geglaubt noch mal so fit zu sein, trotz meines Emphysems und trotz meiner anfänglich schwachen Muskulatur.

Link zum Thema: http://www.medicos-aufschalke.de/ambulante_rehabilitation/index_ger.html

Bildnachweis:

1) ergoline GmbH, 72475 Bitz, Wttbg.

2) gym80 International, 45881 Gelsenkirchen

Verfasser: J. Schulz