



**Ordens
klinikum
Linz**

Barmherzige
Schwestern
Elisabethinen



Bewegungstipps für kardiologische Patienten
Informationsbroschüre
Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Zur besseren Lesbarkeit werden personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, generell nur in männlicher Form angeführt.

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

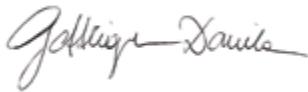
Körperliche Aktivität ist neben dem Vermeiden von Nikotinkonsum der wichtigste Faktor in der Prävention von Herzerkrankungen.

Aber auch für Patienten mit Herz-/Kreislaufferkrankungen spielt Bewegung eine sehr bedeutende Rolle. Ihre Belastbarkeit, Lebensqualität und Fitness kann sich durch körperliches Training verbessern!

Bewegung im Alltag und Sport sollten aber in Art, Häufigkeit, Dauer und Intensität täglich an Ihren Allgemeinzustand adaptiert und, wie ein Medikament, vom Arzt verordnet werden.

Vor Beginn des Trainings sollte ein Arzt ein Gespräch und eine körperliche Untersuchung durchführen, damit das Übungsprogramm an Ihren Zustand, Ihr Alter, sowie Erkrankungen angepasst werden kann.

Viel Erfolg und Freude beim Training wünschen Ihnen die Mitarbeiter unseres Instituts für Physikalische Medizin!



Prim.^a Dr.ⁱⁿ Daniela Gattringer

Leiterin des Instituts für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Positive Effekte des Trainings

- Anpassung des Herz-/Kreislaufsystems an die Belastung, Steigerung der Sauerstoffaufnahme
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit (Stiegen steigen, Selbstständigkeit im Alltag, Führen des Haushalts, Arbeitsfähigkeit)
- Verlängerung der Gehstrecke bis die erste Pause, aufgrund von Atemnot oder Schmerzen, notwendig wird
- Senkung von Blutdruck, Puls, Blutzucker und Cholesterinspiegel
- Stärkung des Selbstvertrauens und Wohlbefindens
- Schutz vor Demenz und manchen Krebserkrankungen
- Verhindern von Stürzen durch Kräftigung und Verbesserung des Gleichgewichts
- Senkung des Thromboserisikos
- Senkung der Infekthäufigkeit
- Die Erholung des Herzmuskels nach Herzinfarkt wird günstig beeinflusst
- Reduktion der Sterblichkeit an Herz-/Kreislaferkrankungen um ca. 30%



Allgemeine Trainingsempfehlungen

Aufwärmen

Dies ist ein bedeutender Teil jedes Übungsprogrammes. Es ist besonders wichtig, falls Sie nicht daran gewöhnt sind Sport zu treiben, Herzprobleme haben, oder älter als 55 Jahre sind. Aufwärmübungen helfen Ihrem Körper dabei, sich durch langsamen Anstieg Ihrer Herzfrequenz, Körpertemperatur und Erwärmung der Muskeln, auf die folgende Belastung vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen.

Beispiele für ein Aufwärmprogramm:

- Gehen für mindestens zehn Minuten mit niedriger Intensität.
- Radfahren für mindestens zehn Minuten mit niedriger Intensität.

Ausdauertraining

Unter Ausdauertraining versteht man Sportarten, die vor allem das Herz-/Kreislaufsystem fordern. Klassische Ausdauersportarten sind Laufen, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Training auf dem Crosstrainer oder der Rudermaschine.

Ziel: 30 Minuten Ausdauertraining fünf bis sieben Mal pro Woche!

Um dieses Ziel zu erreichen, müssen Sie zuerst Ihren derzeitigen Leistungszustand abrufen. Sollten Sie bereits etwas sportlich aktiv sein mit regelmäßigem Training (Spaziergänge, Schwimmen, etc.) knüpfen sie genau daran an. Sollten Sie keine bis wenig Erfahrung haben, starten Sie mit einem fünfminütigen Spaziergang an der frischen Luft und versuchen Sie diesen zwei Mal am Tag zu machen.

Alle sechs Wochen soll das Trainingsprogramm etwas verändert werden, um das Leistungsniveau wieder etwas zu verbessern.

Wichtig: Steigern Sie zuerst die Dauer der Einheit, z.B. statt zwei Mal fünf Minuten gehen Sie jetzt je sieben Minuten, dann haben Sie sich im Gesamten um bereits vier Minuten gesteigert. Wenn Sie sich wieder mehr fordern möchten, steigern Sie nun die Intensität, z.B. gehen Sie nun die sieben Minuten schneller als zuvor, oder wählen Sie eine Strecke mit leichter Steigung.

Trainingssteuerung

Um von einer Bewegungstherapie zu profitieren, müssen Sie Ihren Körper über das gewohnte Maß belasten. Es ist wichtig, die Belastung langsam zu erhöhen, um Verletzungen zu vermeiden. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten um herauszufinden, ob Sie intensiv genug trainieren, wie die „BORG-Skala“, die Berechnung der „individuellen maximalen Herzfrequenz“ oder den „Sprachtest“.

BORG-Skala

Die BORG-Skala bietet Ihnen eine einfache Möglichkeit, Ihre empfundene Anstrengung beim Training einzuschätzen und damit die für Sie optimale Trainingsintensität zu wählen.

- Wenn Sie bisher nicht trainiert haben, wählen Sie eine Intensität von 9-11.
- Sobald Sie in der Lage sind, 20-30 Minuten auf dieser Stufe zu üben, erhöhen Sie allmählich Ihre Intensität auf 11-13, indem Sie schneller gehen. Bauen Sie evtl. kleine Hügel in Ihr Gehtraining ein.
- Nach dem Training dürfen Sie müde, aber nicht erschöpft sein.

| Skalawert nach Borg | Anstrengung |
|---------------------|----------------------|
| 6 | keine Anstrengung |
| 7 | extrem leicht |
| 8 | |
| 9 | sehr leicht |
| 10 | |
| 11 | leicht |
| 12 | |
| 13 | etwas schwer |
| 14 | |
| 15 | schwer |
| 16 | |
| 17 | sehr schwer |
| 18 | |
| 19 | extrem schwer |
| 20 | maximale Anstrengung |

Sprach-Test

Ein weiterer einfacher Weg, um festzustellen, ob Sie sich richtig belasten, ist der Sprachtest. Wenn Sie gehen, sollten Sie ein wenig außer Atem sein und vielleicht leicht schwitzen. Sie sollten eine Geschwindigkeit oder ein Tempo anstreben, welches Ihnen erlaubt zu sprechen, aber nicht zu singen. Wenn Sie singen können, ist Ihre Intensität zu niedrig und Sie sollten schneller sein. Wenn Sie kein Wort mehr sagen können ist die Trainingsintensität zu hoch!

Trainingssteuerung mittels Puls

Optimal ist es Ihre individuellen Herzfrequenzbereiche durch einen Belastungstest am Fahrrad (Ergometrie) zu bestimmen. Sie können dann ein maßgeschneidertes Training durchführen und so optimale Ergebnisse erzielen. Mit dieser Untersuchung können auch bestehende gesundheitliche Risiken abgeklärt werden. Alternativ können die durchschnittlichen Herzfrequenzbereiche grob mittels Formeln, die Ihr Alter, den Ruhepuls, sowie Ihr aktuelles Leistungsniveau einbeziehen, ermittelt werden. Sprechen Sie am besten mit Ihrem Sportmediziner darüber.

Unser Tipp:

Trainieren Sie in einem medizinisch betreuten Fitnessstudio. Hier bekommen Sie ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm und können unter Kontrolle von Fachpersonal optimal Ihren Gesundheits- und Trainingszustand verbessern.

Kooperationspartner unseres Vertrauens:



health

medizinisches training.
die elisabethinen linz.

health – medizinisches training

Museumstraße 31, 4020 Linz

Tel.: 0732/777 155

E-Mail: office@health-mt.at

www.health-mt.at

Krafttraining

Um Aktivitäten des Alltags leichter durchführen zu können, ist es wichtig kräftig zu sein bzw. zu bleiben. Versuchen Sie wenigstens zwei Mal in der Woche ein progressives Krafttraining der großen Muskelgruppen durchzuführen. Anders als bei Ausdauerbelastungen, wird beim Krafttraining ein hohes Gewicht für kurze Zeit bewegt. Dadurch wird der Muskel angeregt stärker zu werden.

- Trainieren Sie regelmäßig, etwa zwei Mal die gleiche Muskelgruppe innerhalb von zehn Tagen. Versuchen Sie über die Zeit immer mehr Gewicht zu bewegen oder mehr Wiederholungen zu absolvieren.
- Auch beim Krafttraining gibt es zahlreiche Trainingsmethoden. Sie können Übungen an Geräten (z.B. im Fitnessstudio), mit Kleingeräten (Hanteln, Gymnastikband, Pezziball, etc.) oder mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. Einen langfristigen Trainingsplan für kontinuierliche Erfolge können Sie mit Ihrem Sportwissenschaftler, Trainer oder Physiotherapeuten erarbeiten.



- Beginnen können Sie z.B. mit einem Ganzkörpertraining zwei Mal in der Woche, mit dem Sie die großen Muskelgruppen stärken. Führen Sie 8 bis 15 Wiederholungen (eine Wiederholung entspricht einmal Heben und Senken des Gewichtes) aus. Achten Sie auf eine korrekte, langsame Übungsausführung. Das Gewicht sollte so gewählt werden, dass mit korrekter Ausführung, kaum mehr als die 8 bis 15 Wiederholungen möglich sind. Machen Sie anschließend eine Minute Pause und absolvieren Sie wieder 8 bis 15 Wiederholungen. Nun haben Sie eine Übung absolviert und können mit der Nächsten beginnen.
- Vermeiden Sie eine Pressatmung. Atmen Sie bei der Belastung aus und bei der Entlastung ein.

Abwärmen

Am Ende Ihrer Übung müssen Sie Ihr Herz, Ihre Körpertemperatur und Ihre Muskeln abkühlen.

Sie sollten für zehn Minuten langsam gehen, oder am Ergometer langsam treten, bevor Sie das Training beenden.

Sicherheit beim Training

Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

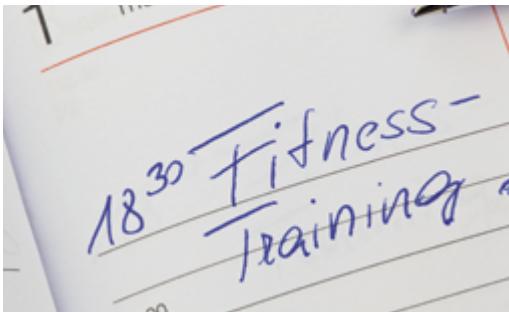
Informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie:

- Schmerzen während des Trainings haben (Brustschmerzen, Schmerzen im linken Arm, Bauchschmerzen, Kieferschmerzen, Nackenschmerzen),
- Herzstolpern/Herzrasen oder Übelkeit während des Trainings verspüren,
- an Schwindel leiden,
- zu Stürzen neigen oder sich unsicher fühlen,
- oft Prellungen/blau Flecken haben,
- Fieber haben bzw. sich kränklich fühlen oder an einem akuten Infekt leiden,
- Schmerzen beim Gehen haben,
- Schmerzen im Rücken beim Niesen, Husten oder Lachen haben,
- Taubheitsgefühle oder Kribbeln in den Armen oder Beinen verspüren,
- Veränderungen der Stuhlgewohnheit (Durchfall oder Verstopfung) haben,
- häufig Harnlassen müssen oder weniger als üblich urinieren,
- neu auftretene Schwellungen der Beine bemerken,
- Medikamente zur Blutverdünnung einnehmen,
- einen Herzschrittmacher oder andere implantierte Geräte tragen,
- zunehmende Atemnot bei Belastung verspüren,
- in kurzer Zeit an Gewicht zunehmen,
- an folgenden Erkrankungen leiden: Diabetes mellitus, Asthma bronchiale, Krebs, Osteoporose, frische Thrombose, Hypertonie, Herzrhythmusstörung, KHK, Z.n. Herzinfarkt, Kardiomyopathie, Endokarditis, Herzklappenfehler.

Falls beim Training Schmerzen, Übelkeit, Atemprobleme oder andere Symptome auftreten, die nicht durch die Anstrengung erklärbar sind, brechen Sie das Training ab und suchen Sie Ihren Arzt auf. Eine leichte muskuläre Ermüdung kann nach dem Training und an den Folgetagen auftreten. Versuchen Sie Überanstrengungen und einen Muskelkater zu vermeiden.

Tipps und Tricks für Ihre Bewegungstherapie

- Wir empfehlen tägliche Bewegung. Natürlich angepasst an Ihren Allgemeinzustand, manchmal mehr, manchmal weniger.
- Lassen Sie sich vom Wetter nicht aufhalten! Ausnahmen sind nur Hagel, Gewitter und Glatteis.
- Sitzen Sie nicht länger als 20 Minuten! Stehen Sie auf um sich ein Glas Wasser zu holen, gießen Sie Ihre Blumen, oder machen Sie leichte gymnastische Übungen.
- Wenn Sie müde sind, ist Liegen besser als Sitzen.
- Gehen Sie niemals über die Schmerzgrenze. Schmerzen sind ein Hinweis zum Pause machen!
- Suchen Sie sich eine Bewegungsform, die Ihnen Spaß macht. Trainieren Sie gerne in einer Gruppe oder im Verein, zu zweit mit einem Trainingspartner, oder am liebsten alleine?
- Setzen Sie sich Ziele, die Sie erreichen können.
- Seien Sie achtsam mit sich selbst und belohnen Sie sich nach dem Training z.B. mit schöner Musik oder einem spannenden Buch zum Ausruhen.
- Was motiviert Sie? Motiviert Sie ein Tagebuch, indem Sie Ihre Trainingseinheiten bzw. Ihre Fortschritte dokumentieren oder hilft Ihnen ein elektronischer Schrittzähler? Brauchen Sie Musik zur Unterstützung?



Mögliche Sportarten

Grundsätzlich dürfen Sie alle Bewegungen ausführen. Je nach individuellen Einschränkungen (Vorerkrankungen, Schmerzen, etc.) könnten manche Sportarten für Sie nicht zielführend sein oder eine Technikanpassung erfordern. Kontaktieren Sie zur Beratung einen spezialisierten Arzt (Facharzt für Physikalische Medizin, Sportmediziner).

- Sportarten wie z.B. Gehen oder Nordic Walking können ein guter Einstieg sein.
- Wenn Sie schon belastbarer sind, können Sie auch Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen.
- Idealerweise sollte Ihr Training ausgewogen und abwechslungsreich sein und die Komponenten Ausdauer, Kraft und Koordination umfassen.

Bitte bedenken Sie: Nicht die Trainingsleistung des Tages oder der Woche, sondern das gesamte Trainingsvolumen über Monate und Jahre ist wichtig!

Durch konsequentes Training können Sie sowohl Ihre Leistungsfähigkeit kontinuierlich steigern, als auch Ihre Lebensqualität und Ihre individuelle Lebenszeit erhöhen!



Aktuelle wissenschaftliche Empfehlungen betonen die Wichtigkeit von regelmäßiger Bewegung im Alltag!

Nützen Sie jede Gelegenheit aufzustehen oder Stiegen zu steigen. Vielen Menschen hilft es, ihre Bewegungsziele leichter zu erreichen, wenn sie möglichst viele ihrer täglichen Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen. Benutzen Sie lieber die Treppe, anstatt des Liftes.

Achten Sie außerdem darauf sich ausgewogen zu ernähren und ausreichend Eiweiß zu essen, dies verbessert Ihren Trainingserfolg.

Wenn Sie schon bisher einen aktiven Lebensstil hatten, haben Sie einen Startvorteil. Ihr Arzt empfiehlt Ihnen auf wissenschaftlicher Grundlage, weiter Sport zu treiben.

**Ihr Weg zu bestmöglicher Lebensqualität beginnt mit dem ersten Schritt, der ersten Anstrengung. AB JETZT!
Viel Erfolg beim Training!**



Kontaktadressen



Ordensklinikum Linz

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Standort Barmherzige Schwestern

Seilerstätte 4, 4010 Linz

T +43 0732/7677 - 7223 (Stützpunkt)

E physikalischemedizin.bhs@ordensklinikum.at

Standort Elisabethinen

Fadingerstraße 1, 4020 Linz

T +43 0732/7676 - 3940 (Stützpunkt)

E pmr.eli@ordensklinikum.at



health – medizinisches training

Museumstraße 31, 4020 Linz

Tel.: 0732/777 155

E-Mail: office@health-mt.at

www.health-mt.at

Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen | Fadingerstraße 1 | 4020 Linz | www.ordensklinikum.at
EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE UND DER ELISABETHINEN

Ordensklinikum Linz GmbH Barmherzige Schwestern | Seilerstätte 4 | 4010 Linz | www.ordensklinikum.at
EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE UND DER ELISABETHINEN