Körperliche Aktivität ...

... in Zeiten von Corona, laut den neuen Sportempfehlungen – wie, was, warum und wo?

Trotz oder gerade wegen Corona sollen alle Atemwegspatienten mit Sauerstofflangzeittherapie und einer evtl. Beatmungstherapie ihre verordneten Therapien – wie Sauerstoff-Insufflation, körperliche Aktivität, Inhalation, medikamentöse Therapie – unverändert und konsequent nach der ärztlichen Verordnung weiter führen.

Foto: deagreez/AdobeStock

Unter Corona leiden wir alle – ob als Atemwegspatient, als Sauerstoffpatient, als Betroffener, als Angehöriger oder aufgrund der Beschränkungen- aber auch unsere Muskulatur hat mangels Bewegung (Lungensport ist- je nach Bundesland- ausgefallen, Besuche in Fitness-Studios waren nicht mehr möglich, einkaufen haben nette Nachbarn / Freunde / Familienangehörige übernommen, um sich zu schützen ist man in den eigenen 4 Wänden geblieben, usw.) massiv abgebaut. Und damit hat sich auch die Gangsicherheit reduziert und die Sturzgefahr erhöht. Wer hat sich schon an die allgemein gültige Empfehlung mindestens 30 Minuten pro Tag aktiv zu sein halten können, wenn die Gedankenwelt sich um das Thema Corona und die Folgen dreht?

Viele brauchen die Anleitung, Trainingssteuerung bei der Belastung (für viele Teilnehmer ist der Therapeut so etwas wie ein vertrauter Sicherheitsaspekt), Ansprache und Betreuung durch den Übungsleiter. Zusätzlich dazu ist der psychologische Faktor der Gruppendynamik (Treffen und Üben mit den anderen Teilnehmern) ein nicht zu vergessender Aspekt der Lungensportgruppen, neben dem Spaß an der Bewegung mit Gleichgesinnten und Mitbetroffenen- die man oft schon seit Jahren kennt.

Lungensport und körperliche Aktivität ist immer noch ein immens wichtiger Therapiebaustein in der Behandlung von Lungen- und Sauerstoffpatienten. Jedoch ist hier- wie in unser aller Leben- seit Monaten nichts mehr so wie es war. Aber auch hier gilt: gemeinsam schaffen wir auch diese Hürde zum Schutz aller- v.a. der Risikopatienten. Allein es müssen sich aber auch alle an die Regeln halten.

Aber was für Auswirkungen hat Corona denn für den Bereich Lungensport bzw. körperliche Aktivität? Besuche bei den Physiotherapeuten zur Einzeltherapie finden reduziert und unter den entsprechenden Hygienemaßnahmen statt. Lungensport ist in manchen Bundesländern vom Breitensport getrennt und darf mit den entsprechenden Hygienekonzepten statt finden, aber wer traut sich wirklich aktuell schon daran teilzunehmen (siehe aktuelle Empfehlungen zum ambulanten Lungensport und körperlichem Training bei Patienten mit Atemwegs- und Lungenkrankheiten)?

- Analyse des individuellen Risikos durch Teilnehmer, Übungsleiter und ggf. den betreuenden Arzt
- Einbahnstrassen-Regelung
- Planung von ausreichend Zeit zwischen den Terminen von 2 Gruppen, um Begegnungen der Teilnehmer zu vermeiden und um den Raum zu lüften
- fachgerechte Reinigung und Desinfektion von Übungsräumen
- Bereitstellung von Händedesinfektion und Einmalhandtüchern
- Händedesinfektion von Übungsleiter und Teilnehmern vor Betreten des Übungsraumes
- gute Lüftung des Übungsraums vor und nach der Übungseinheit
- Ausschluss des Übungsleiters/Teilnehmers von der aktuellen Übungseinheit bei Vorliegen von Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen
- Überprüfung des Einhaltens der Abstands- und Hygieneregeln (mindestens 1,5 m, bei körperlicher Anstrengung eher 2 m)
- Verzicht auf Partnerübungen
- Beurteilung der Infektionsgefahr im Übungsraum unter Einschluss der verwendeten zu desinfizierenden Materialien
- Überprüfung der bezüglich der Ansteckungsgefahr günstigeren Möglichkeiten zur Durchführung der Übungseinheit im Freien
- Ansprechpartner im Verein für Rückfragen

Um aber bei den „neuen“ Sportempfehlungen zu bleiben: im Gegensatz zu vorherigen Empfehlungen ist jetzt ganz klar definiert, dass Patienten mit einer Sauerstofflangzeit-

therapie die Möglichkeit bekommen sollen am Lungensport teilzunehmen, sofern sie ihre mobilen Geräte (Flüssigsauerstoff oder Konzentratoren) zum Training mitbringen und entsprechend der ärztlich verordneten Flussrate einsetzen. Hierzu bietet sich übrigens der ausgefüllte Sauerstoffpass der Deutschen Sauerstoff- und BeatmungsLiga LOT e.V. an. Wie wichtig körperliche Aktivität bei pneumologischen Patienten ist, zeigt sich u. a.

Statement: Eine moderate körperliche Aktivität, mindestens 30 Minuten über den Tag verteilt, wird angestrebt.

Empfehlung: Bei unzureichender Aktivität soll der Arzt über Möglichkeiten der Bewegungssteigerung im Alltag beraten (zum Beispiel zügiges Gehen, Treppensteigen, …).

Empfehlung: Falls eine Bewegungssteigerung in Eigenregie nicht realistisch erscheint, soll eine gezielte Beratung über ambulanten Lungensport und / oder Rehabilitation erfolgen.

Empfehlung: Die Teilnahme am Lungensport soll mindestens einmal pro Woche erfolgen und durch häusliches Training und/oder regelmäßige Bewegung im Alltag ergänzt werden.

Und darum: nutzen Sie alle Möglichkeiten, bei denen Sie sich sicher fühlen um körperlich aktiv zu werden / zu bleiben / und zu sein: Neben den Bundesländern, in denen Lungensport möglich ist, gibt es inzwischen von diversen Organisationen die Möglichkeit kostenlos an einem Online-Lungensport teilzunehmen. Ausgebildete Übungsleiter bieten mit geringem technischen Aufwand ca. 60 Minuten dosiertes Training in den eigenen heimischen vier Wänden an. Ergänzt wird diese Online-Möglichkeit durch vielfältiges Übungsmaterial aus den Rehakliniken, von diversen Organisationen (z. B. AG Lungensport, www.lungensport.org) oder dem Flyer „Heimtraining“ der Deutschen Sauerstoff- und BeatmungsLiga LOT e.V. Und jetzt kommt das große ABER: der Sommer kommt, es wird eine Zeit- vielleicht nicht ganz ohne Covid19- aber hoffentlich wieder mit einer gewissen Normalität kommen. Und dafür wollen Wir doch alle gerüstet, trainiert und fit sein, ODER? Endlich wieder rausgehen, das Leben wieder genießen, lang vermisste soziale Kontakte wieder pflegen, wieder gemeinsam lachen, wieder gemeinsam bewegen und wieder zusammen Lungensport machen.

Deshalb: bereiten Wir Uns doch genau mit diesem lohnenswerten Ziel vor Augen gemeinsam vor:

1. Nudelpackung

Ausgangsstellung: aufrechter, stabiler Stand, mit beiden Händen je eine Nudelpackung greifen, die Arme nach vorne strecken.

Training: Herz-Kreislauf-Training, Koordination, allgemeine Kräftigung und Mobilisation. Im Wechsel mit schnellen Bewegungen nach vorne boxen. Ebenfalls im Wechsel mit dem rechten Bein einen Schritt nach hinten und wieder zurück in die Ausgangsstellung machen, beim linken Bein nach vorne oben anbeugen. Nach einiger Zeit Seitenwechsel. Dabei trotz der kleinen und schnellen Bewegungen ganz bewusst die Atmung mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) fließen lassen.

Variation: Rechtshänder mit dem linken Arm 2x und mit dem rechten Arm 1x boxen, Linkshänder mit dem rechten Arm 2x und dem linken Arm 1x boxen.

2. Geschirrtuch

Ausgangsstellung: aufrechter Stand, das Geschirrtuch schulterbreit greifen und mit beiden Armen auf eine Seite nehmen.

Training: Das Geschirrtuch in kleinen Bewegungen auf der rechten Seite auf und ab bewegen und das linke Bein im Wechsel mit der Ferse nach vorn – zurück – mit den Zehenspitzen zur Seite aufsetzen / antippen. Dabei ganz bewusst die Atmung mit der Ausatmung über die Lippenbrem-

se (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) fließen lassen. Seitenwechsel.

3. Konservendose oder Hantel oder Brazils

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz oder stabiler Stand, die Arme hängen mit den „Geräten“ locker nach unten.

Training: Die Unterarme im Wechsel anbeugen und zur Schulter führen, dabei ganz bewusst die Atmung mit der Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) fließen lassen, dabei auf der Stelle gehen oder – sofern möglich – laufen.

Variation: Bewegungstempo steigern, aber ganz bewusst auf die Atmung mit der Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) achten.

4. Kochlöffel

Ausgangsstellung: Stabiler Stand, den Kochlöffel in Schulterhöhe vor dem Brustkorb mit beiden Händen halten.

Training: Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne machen, das linke Bein dazu stellen und dabei die Arme mit aufrechtem Oberkörper nach rechts führen. Dabei ganz bewusst die Atmung mit der Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) fließen lassen. Nach einiger Zeit: Seitenwechsel.

Variation: Das Tempo steigern, aber nach wie vor die Atmung ganz bewusst mit der Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) fließen lassen

5. Trainingsband

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz oder stabiler Stand. Das Band schulterbreit hinterm Kopf greifen. Die gebeugten Ellbogen sind auf Schulterhöhe.

Training: Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) einen Arm zur Seite strecken, mit der Einatmung durch die Nase wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Nach einigen Wiederholungen: Seitenwechsel.

Variation: Mit beiden Armen gleichzeitig.

6. Treppe

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz oder stabiler Stand vor der Treppe.

Training: Im Wechsel mit der Ferse auf die Treppenstufe tippen. Ganz bewusst die Atmung mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) fließen lassen.

Hier sind nur wenige Beispiele, was man für sich, seine Lebensqualität, (soziale) Mobilität und als Vorbereitung für die nächsten Monate an Aktivität tun kann.

Wichtig:

- Nutzen Sie jede Möglichkeit im Alltag zu trainieren
- Jedes Alltagsgerät (Kochlöffel, Kochtopf, Treppenstufe, Konservendose, Arme, Beine, … eignet sich zum Training
- Muskelaufbau ist wichtig zur Sturzprävention und -prophylaxe
- Jede Minute, jeder Schritt, jede Treppenstufe ist für Ihre Lebensqualität / Mobilität und soziale Teilhabe
- Realistische Ziele reduzieren den inneren Schweinehund, füttern Sie den inneren Schweinehund nicht mit Ausreden!
- Dokumentieren Sie Ihre Aktivitäten- z. B. auf dem Dokumentationsbogen „meine tägliche Aktivität“ der AG Lungensport

Denken Sie immer daran: Sie tun es für sich!!! Was gibt es Wichtigeres??

Michaela Frisch
Managerin Medical Affairs – VisionHealth GmbH
Stellv. Vorsitzende AG Lungensport
Beirätin Lungensport der LOT