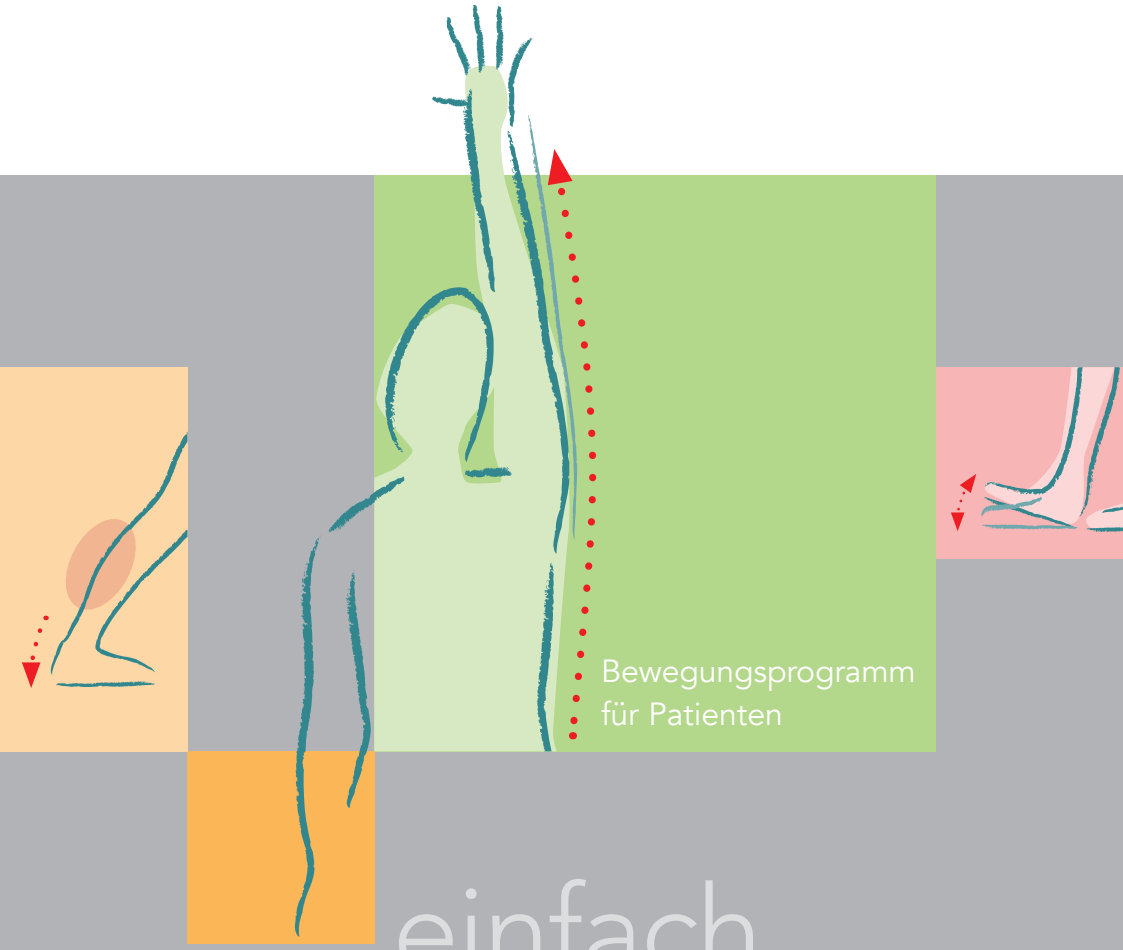
HGZ
HERZ- UND GEFÄSSZENTRUM
BAD BEVENSEN



Bewegungsprogramm
für Patienten

einfach aktiv sein

Zusammengestellt vom
bewegungstherapeutischen
Team der Klinik

Ein paar Worte im Voraus…

Zu Beginn Ihrer Rehabilitation ist Ihr Körper zumeist noch schwach, Bewegungen sind mühsam. Ein Fremder im eigenen Körper zu sein fällt schwer und die Suche nach Vertrautheiten beginnt. Unterstützt durch unser Therapeuten-Team in der Klinik gelangen notwendige schmerzliche Erfahrungen in den Hintergrund. Ein verändertes Körperbewusstsein gewinnt an Bedeutung, bestimmt durch Wohlbefinden und Gesundheit.
Vielleicht hat Ihnen unsere Gymnastik ein Stück Vertrauen in Ihren Körper zurückgebracht. Vertrauen, das Ihr „Bewegtsein" oder „in Bewegung kommen" zu einer angenehmen und einer alltäglichen Gewohnheit werden lässt. Gute Gewohnheiten können Sie pflegen, damit sie wachsen und einen festen Platz in Ihrem Leben einnehmen. Um Ihnen auch für zu Hause eine Stütze und Anregungen zu geben, haben wir konkrete Empfehlungen und immer wiederkehrende Fragen zur Bewegungstherapie zusammengetragen. Dabei handelt es sich um eine kleine Auswahl, die Ihnen den Aufbau Ihres Übens erleichtern kann. Abschließend möchten wir darauf hinweisen, dass Sie alle Aktivitäten in Abstimmung mit Bewegungstherapeuten angehen sollten.

Eine Rechenaufgabe:
Ein Tag hat 24 Stunden:

Davon liege ich ☐☐ Stunden. Davon sitze ich ☐☐ Stunden.

Kreuzen Sie bitte an, wieviel Zeit an gesundheitsbewusster Bewegung Sie in Ihren Alltag einbauen können:

☐ 3 x pro Woche 60 Minuten = 180 Minuten = 3 Stunden

☐ 6 x pro Woche 30 Minuten = 180 Minuten = 3 Stunden

☐ 3 x täglich 10 Minuten x 6 Tage = 180 Minuten = 3 Stunden

Eine Woche hat 168 Stunden:
Bei drei Stunden wöchentlicher Bewegung
bleiben Ihnen noch 165 Stunden.

Vereinbarung mit mir selbst

Meine augenblickliche Situation –
damit bin ich nicht zufrieden:

Meine Vision –
so will ich mich fühlen; das möchte ich wieder können:

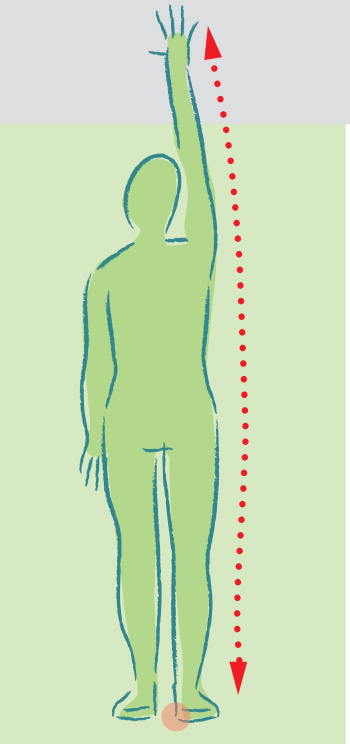
Meine Strategie – damit will ich anfangen:

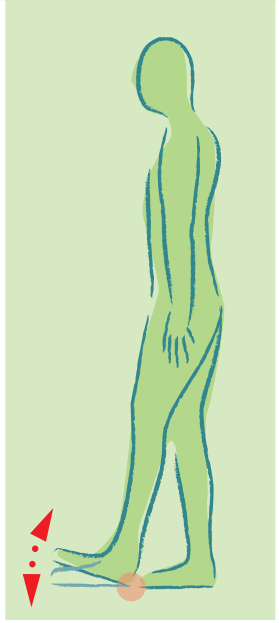
Ort, Datum Unterschrift

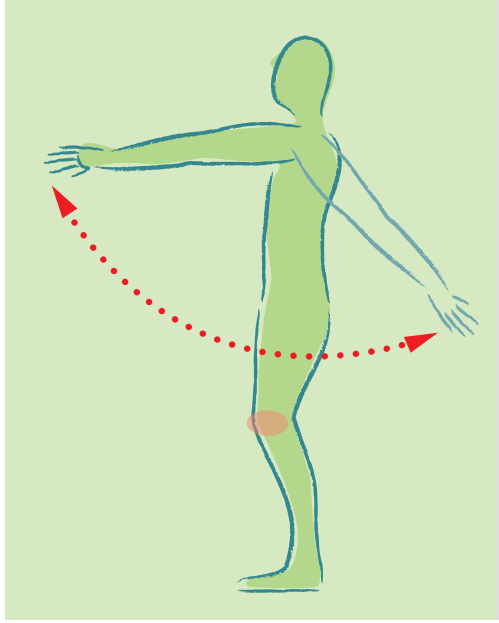
In Bewegung kommen

- Recken und Strecken
- Fußgelenke beweglich machen
- In Schwung kommen

[2] Fußgelenke beweglich machen
Sicheren Stand auf einem Bein, evtl. Halt suchen, Fußspitze anziehen und zum Boden drücken.
10 Mal je Fuß.
Langsame Ausführung!







[1] Recken und Strecken,
bis in die Fingerspitzen, dabei die jeweilige Ferse in den Boden drücken.
3–5 Mal pro Seite.
Atmung!

[3] In Schwung kommen
Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien, die Arme locker neben dem Körper schwingen.
3–5 Mal pro Seite.
Atmung!
Variation: Beine federn im Rhythmus mit.

Wie geht es weiter?

Die optimale Trainingsform für den Herz-Kreislauf-Patienten sind die dynamischen Ausdauerbewegungen wie z. B. das Gehen, Radfahren und Schwimmen. Wir konzentrieren uns auf das Gehtraining.
Im Anschluss daran stellen wir eine typische Auswahl aus unserer Gymnastik vor.

Das Gehen

80 – 90 Schritte in der Minute	langsames Tempo	ca. 25 Watt in der Ebene
100 – 110 Schritte in der Minute	zügiges Tempo	ca. 50 Watt in der Ebene
110 – 130 Schritte in der Minute	schnelles Tempo	ca. 75 Watt in der Ebene

Welches Gehtempo habe ich?

Die Mindestanforderung für ein Ausdauertraining liegt bei täglich 2–3 x 10 Minuten. Gehen im angenehmen Tempo, wobei sich die Schrittgeschwindigkeit bei einer regelmäßigen Anwendung steigern kann.
Wenn Sie mehr Zeit zur Verfügung haben und das Gehtraining auf 30–60 Minuten steigern wollen, können Sie wie folgt vorgehen:

	1.–3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche
innerhalb einer Trainingseinheit	2–3 x 10 Min.	2–3 x 15 Min.	2 x 20 Min.	2 x 30 Min.

Steigern Sie zuerst die Dauer der Intervalle, mit der Zeit dann die Geschwindigkeit.
Bietet Ihr Alltag bereits Bewegungsmöglichkeiten, um mit dem Gehtraining zu beginnen?

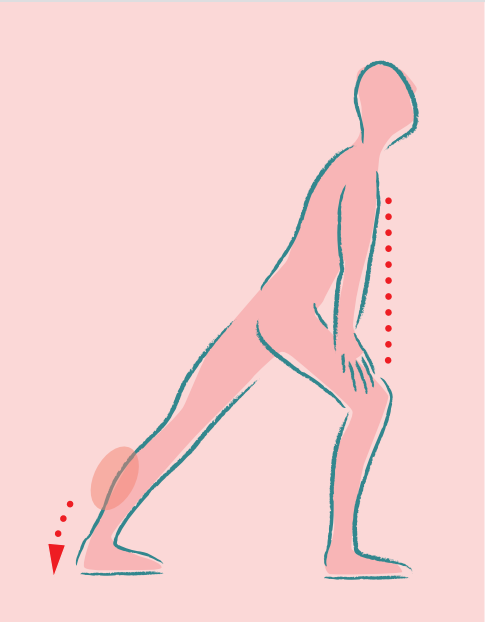
Bitte beachten:
- Abrollen von der Ferse zum Großzehbereich zur Verbesserung der allgemeinen Blutzirkulation.
- Arme locker mitschwingen lassen zur besseren Durchblutung der Schulterregion.
- Den Blick nach vorne richten [ca. 4–5 Meter], damit die Nackenmuskulatur gut entspannt ist und bleibt.

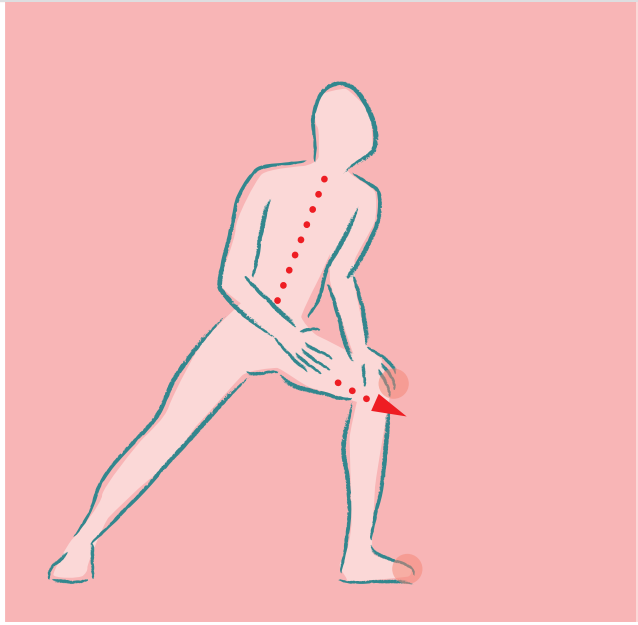
Bewegung ausklingen lassen

- Wadendehnung
- Dehnung der Oberschenkel-Innenseite
- Lockern
- Zur Ruhe kommen

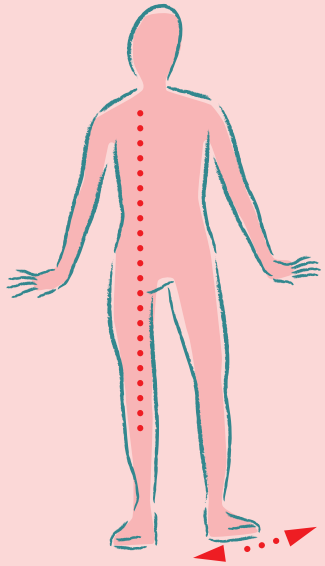
Diese Übungsbeispiele zur Einstimmung und zum Ausklang gehören zu jedem gesundheitsbewussten Bewegen dazu. Für sich allein genommen können sie auch eine kleine Bewegungspause im Alltag darstellen.

[1] Wadendehnung
In Schrittstellung – Fußspitzen zeigen nach vorne – das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern und vorsichtig die Ferse zu Boden drücken.
Haltezeit 15 – 30 Sekunden.
3 Mal je Seite.



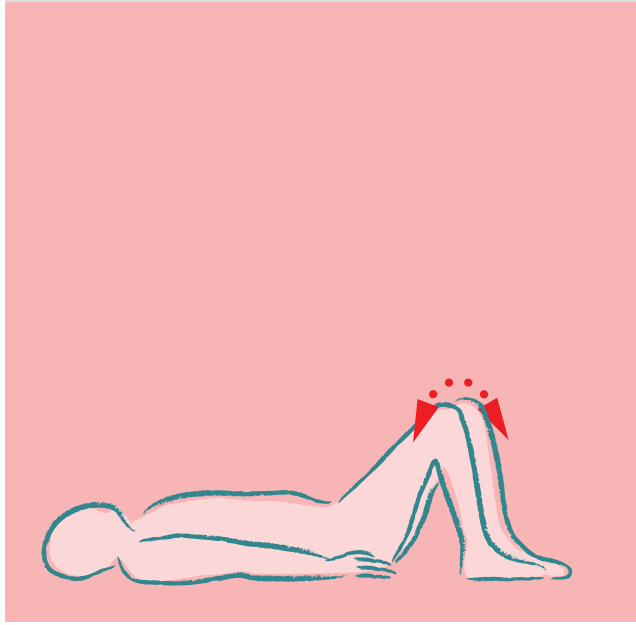


[2] Dehnung der Oberschenkel-Innenseite
Grätschstand, breiter als Hüftbreite, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie langsam in Richtung Fußspitze schieben. Aufrechter Oberkörper.
Haltezeit 15 – 30 Sekunden.
3 Mal je Seite.



[3] Lockern
Nach den Dehnübungen die Beine locker ausschütteln.

[4] Zur Ruhe kommen
Rückenlage einnehmen mit angestellten Beinen, sanftes Schaukeln der aneinander liegenden Knie von links nach rechts und umgekehrt. Langsam aufstehen.



Füße

- Rollen
- Spreizen und Krallen
- Heben und Senken

Füße, Rücken, Schultern, Nacken und Gleichgewicht sind Bereiche, die von uns immer wieder Beachtung erfordern. Zur Ergänzung der Übungen aus Ihrem Reha-Aufenthalt finden Sie hier ein paar weitere Anregungen.
Zur Vor- und Nachbereitung gelten die Übungen auf den Seiten 4, 6 und 7 oder, wenn Sie mehr Zeit zur Verfügung haben, gilt auch das Gehen als Ausdauerbewegung.

Fleißige Füße

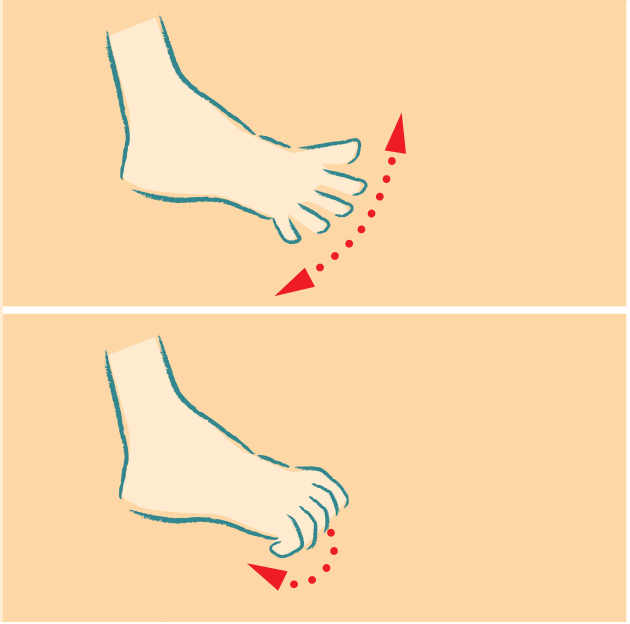
Unsere Füße sind sehr sensibel ausgebildet. Denken Sie nur an ihre Empfindlichkeit im kalten Winter, auf heißem Sand oder in unbequemen Schuhen oder an die unterschiedlichen Gefühle beim barfuß Gehen.

Unsere Füße sind unsere Wurzeln, unsere Unterstützungsfläche und brauchen Ihre Aufmerksamkeit!

Führen Sie die Übungen barfuß aus.

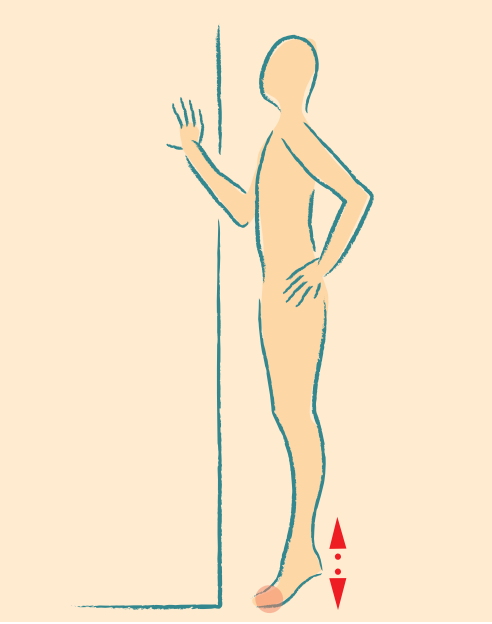
[1] Rollen

Setzen Sie sich hin und rollen Sie mit der gesamten Fußsohle über einen Tennisball oder Holzstab.
Spüren Sie der Wirkung nach, danach wechseln Sie den Fuß.



[2] Spreizen und Krallen

Wenn die Füße aufgewärmt sind, spreizen Sie die Zehen auseinander und krallen sie wieder zusammen.
Im Wechsel je 10 Mal.



[3] Heben/Senken

Halten Sie sich fest und heben und senken Sie die Fersen, soweit es Ihr Gleichgewicht erlaubt, in ruhigem Tempo.
3 Mal 10 Wiederholungen.
Schwieriger wird es, wenn man die Übung im Einbeinstand trainiert.

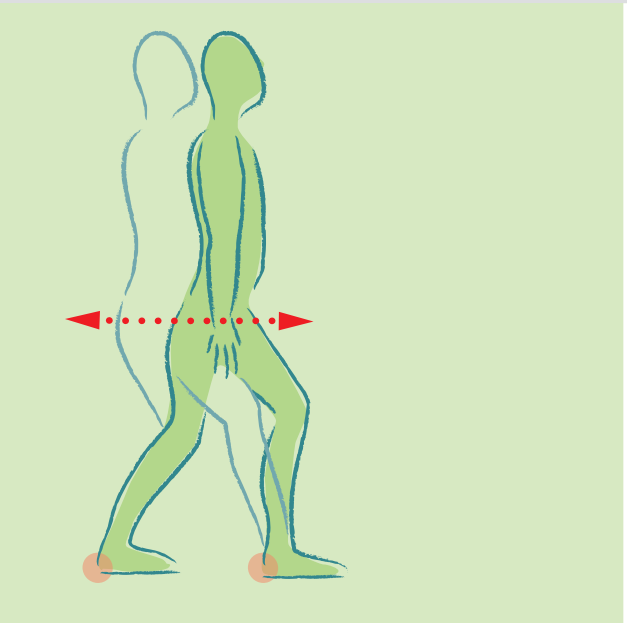
Die letzte Übung soll im Stand ausgeführt werden und die gesamte Beinmuskulatur, die auch die Venen stützt, kräftigen.

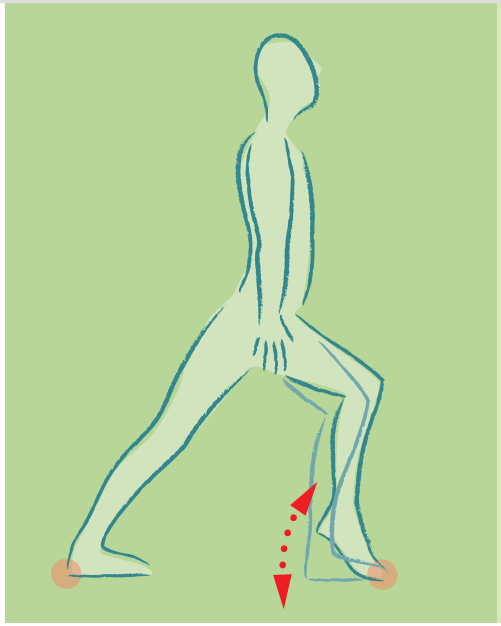
Gleichgewicht

Einen guten Stand finden

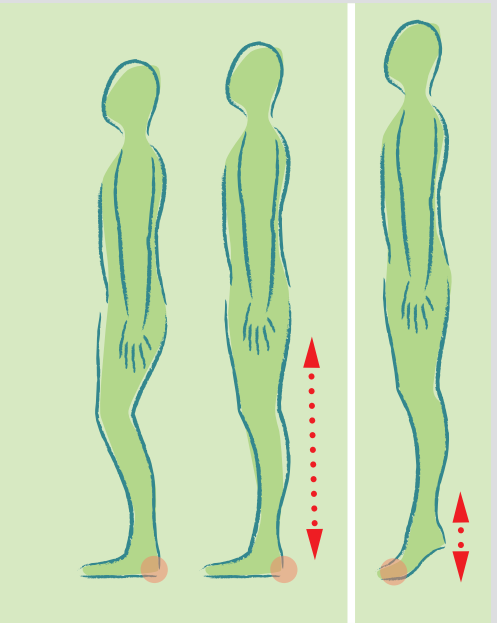
- Druckverschiebung
- Gleichgewicht
- Therapeutische Kniebeugen

[1] Druckverschiebung
Nehmen Sie eine bequeme Schrittstellung ein und verlagern Sie das Gleichgewicht von hinten nach vorne. Beide Fußsohlen bleiben am Boden. Spüren Sie der Druckverschiebung der gesamten Fußsohle nach.
Je Bein 10 Wiederholungen.





[2] Gleichgewicht
Ausgangsstellung: Schrittstellung mit Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein. Heben Sie mehrmals die Ferse des belasteten Beines an.
10 Mal je Seite.



[3] Therapeutische Kniebeugen
Ausgangsposition:
Finden Sie einen hüftbreiten Stand, wobei das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen ruht. Der Oberkörper ist aufrecht und der Blick nach vorne gerichtet. Beugen und strecken Sie die Knie leicht, um den Körperschwerpunkt zu senken. Dabei befindet sich das Gewicht hauptsächlich auf den Fersen, um die Kniescheiben zu schonen.
10 Mal wiederholen.

Variation:
Übung wie oben, jedoch nach der Streckung in den Zehenstand hochdrücken.
10 Mal wiederholen.

Bitte beachten: Atmen Sie gleichmäßig während der Übungsausführung und legen Sie zwischendurch Pausen zur Lockerung ein.

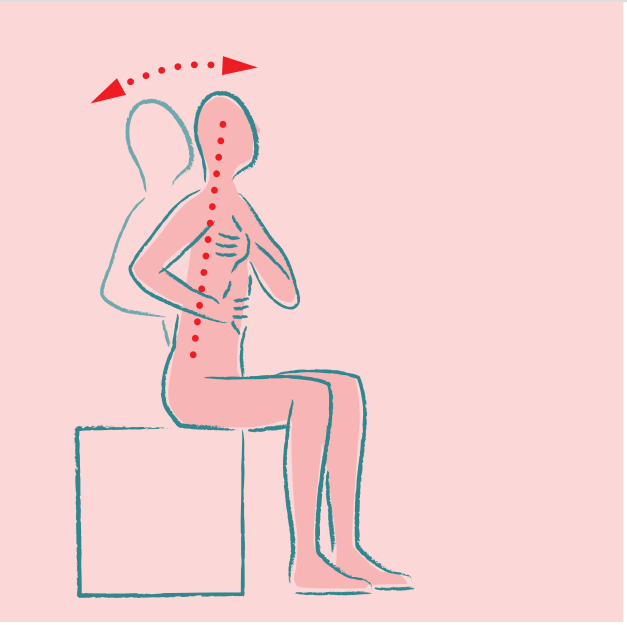
Wirbelsäule

Muskeln, die Entlastung bringen

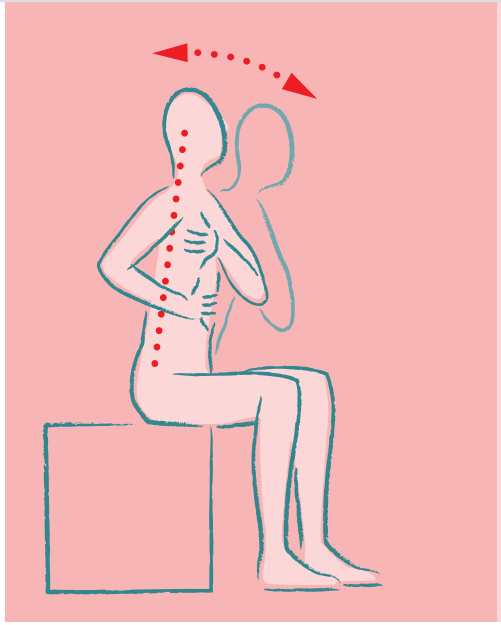
- Bauch
- Rücken
- Gesäß

[1] Bauch

Setzen Sie sich auf einen Hocker mit fester Auflage, sodass die Beine im rechten Winkel gebeugt sind. Richten Sie die Wirbelsäule auf und legen Sie Ihre Hände auf Bauch und Brustkorb. Dabei berühren sich der Daumen und der kleine Finger der anderen Hand. Verlagern Sie den Oberkörper mit der Ausatmung nach hinten, sodass die Finger in Kontakt bleiben. Mit der Einatmung kommen Sie wieder nach vorne in die Ausgangsposition zurück.



Bitte beachten:
Bei diesen Kräftigungsübungen sollten Sie Ihre eigene Wiederholungszahl finden, indem Sie lernen, die Übungen ohne große Mühe auszuführen.

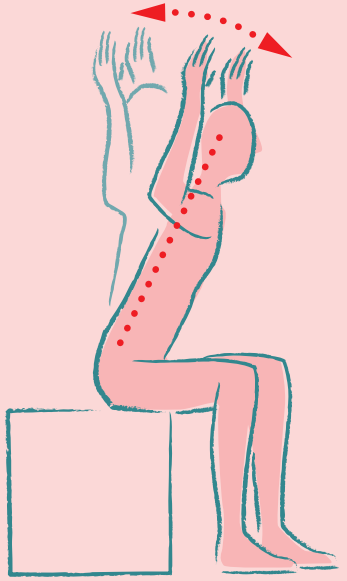


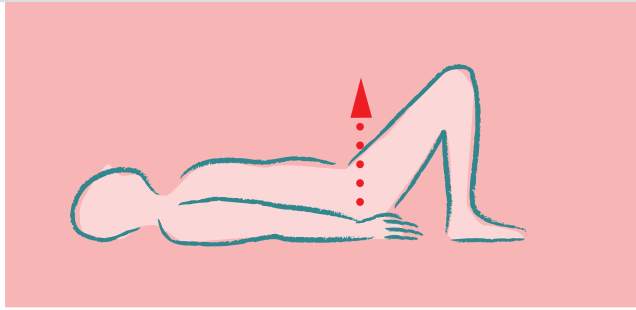
[2] Bauch

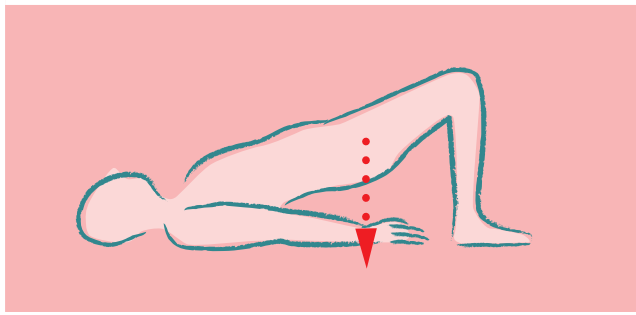
Ausgangsposition wie oben. Verlagern Sie den aufrechten Oberkörper mit der Ausatmung nach vorne, sodass sich die Finger nicht überlagern.

[3] Rücken

Ausgangsposition wie bei den Bauchübungen [1 + 2].
Bei guter aufrechter Haltung Übung wie links mit Armen in Seithalte.







[4] Gesäß

Rückenlage mit angestellten Beinen. Arme seitlich neben dem Körper. Mit der Ausatmung das Gesäß einige Zentimeter über den Boden anheben und langsam ablegen. In der Pause tief einatmen. Zur Ruhe kommen und danach langsam aufstehen.

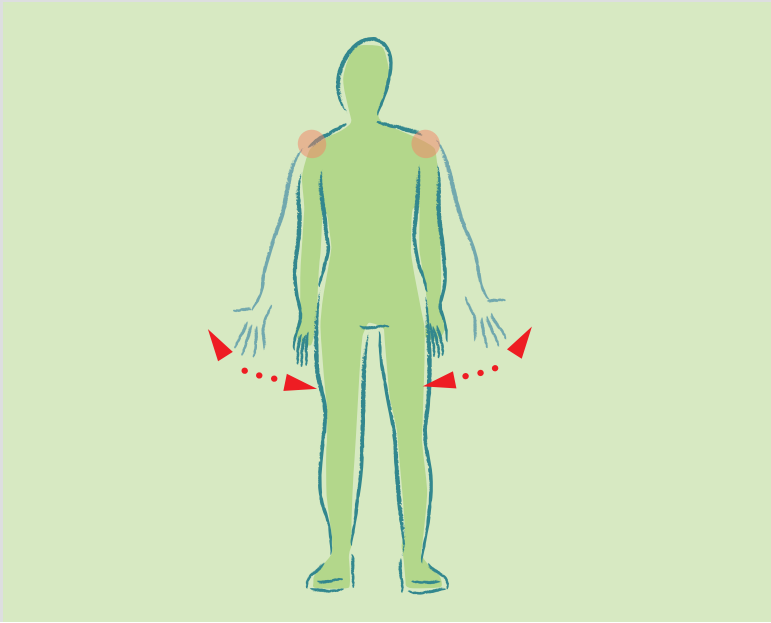
Schulter und Nacken

„Weichmacher“

- Ein- und Ausdrehen der Arme
- Arme hinten/vorne
- Neigen des Kopfes

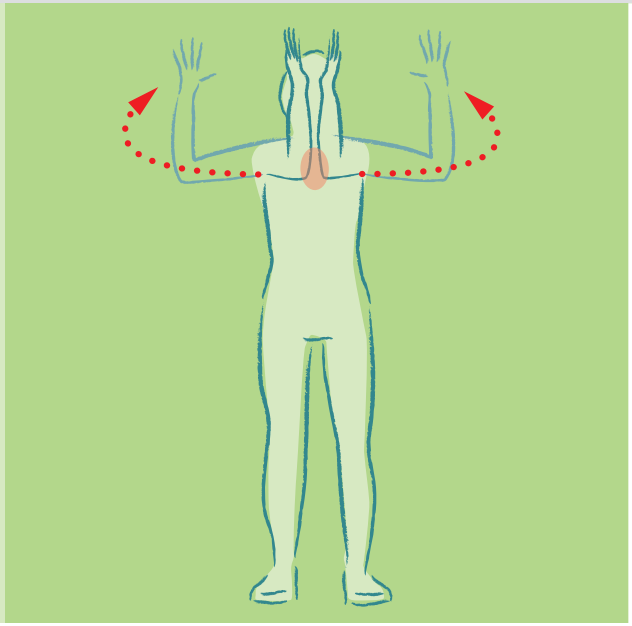
[1] Ein- und Ausdrehen

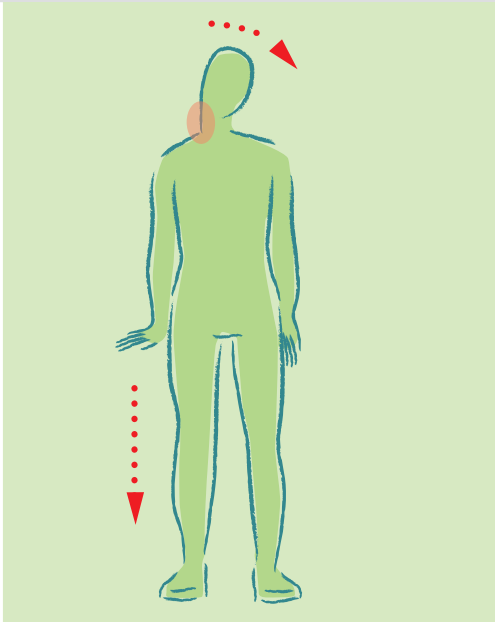
Nehmen Sie einen bequemen Stand ein. Beide Arme hängen locker seitlich neben dem Körper. Beginnen Sie mit den Armen langsam ein- und auszudrehen, wobei die Bewegung aus der Schulter kommt. Nach und nach beziehen Sie die Wirbelsäule in die Bewegung mit ein, sodass ein rhythmisches Ein- und Ausrollen der Wirbelsäule entsteht. 10 Mal wiederholen.



[2] Arme hinten/vorne

Halten Sie die Arme in Schulterhöhe mit gebeugten Ellbogen und ziehen Sie diese langsam nach hinten. Danach führen Sie die Arme im rechten Winkel nach vorne, sodass sich die Unterarme und Ellbogen annähern oder berühren. 10 Mal wiederholen. Atmung!





[3] Neigen des Kopfes

Neigen Sie den Kopf zur Seite. Die gegenüberliegende Hand schiebt zum Boden. Halten Sie diese Dehnung 15 - 20 Sekunden und lösen Sie die Spannung langsam wieder auf.
3 Mal je Seite. Atmung! Anschließend: Schultern und Arme lockern.

Vielleicht finden Sie einen fließenden Rhythmus von Atmung und Bewegung.

Halt!

Bei so viel Bewegung sollte auch eine kleine Pause zur Entspannung nicht fehlen, denn die Bewegung benötigt die Erholung, um Kraft für neue Bewegung zu schöpfen. Vielleicht haben Sie gerade einen aufregenden Tag hinter sich oder kommen möglicherweise gelöst von einem kleinen Spaziergang? Vielleicht finden Sie aber auch, dass es gerade nicht der geeignete Moment für Bewegung ist und dass sich Ihr Körper nach Ruhe und Besinnung sehnt?

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort [ohne Termindruck] und legen Sie sich auf den Rücken. Nachdem Sie sich richtig bequem hingelegt haben [evtl. noch ein Kissen unter den Kopf?], können Sie eine der folgenden Übungen ausprobieren. Eine Kombination ist möglich.

[1] Schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie aufmerksam Ihre Auflagepunkte. Dann legen Sie beide Hände auf Ihren Bauch und spüren Ihrer Atmung nach.

[2] Die Beine sind gestreckt. Winkeln Sie ein Bein leicht an, während die Ferse am Boden bleibt. Spüren Sie der Spannung in der Muskulatur 5 - 10 Sekunden nach. Strecken Sie nun das Bein ganz locker aus.
Wiederholen Sie diese Übung pro Bein 10 Mal.
Vergleichen Sie die beiden Beine miteinander und üben Sie mit dem anderen Bein.

[3] Die Beine können angestellt oder gestreckt liegen. Wählen Sie eine gute Lage. Ein Arm zeigt zur Decke und zeichnet kleine Kreise in Zeitlupe, ca. 10 Mal. Nun legen Sie den Arm wieder ab.
Vergleichen Sie die beiden Arme miteinander. Üben Sie mit der anderen Seite.

Bleiben Sie nach dem Üben noch einen kleinen Moment liegen. Bewegen Sie dann die Füße leicht, damit der Kreislauf angeregt wird. Mit den Händen durch`s Gesicht streichen, sich recken und strecken, vielleicht herzhaft gähnen und dann langsam zum Sitzen hochkommen.

Mein Trainingstagebuch

Kopiervorlage

Datum	Dauer	Trainingsart	Ruhe-puls	Belas-tungs-puls	Befindlichkeit

Trainingsempfehlung

Ergebnis des Belastungs-EKGs

- Watt _____
- Puls _____
- Blutdruck _____
- Trainingspuls _____
- Trainingswattbelastung _____

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

	Belastungsempfinden	Atmung
6		
7	sehr, sehr leicht	
8		
9	sehr leicht	
10		
11	leicht	gering
12		
13	etwas anstrengend	erheblich
14		
15	anstrengend	stark
16		
17	sehr schwer	sehr stark
18		
19	sehr, sehr schwer	sehr, sehr stark
20	zu stark, geht nicht mehr	

Quelle Wikipedia: Mai 2012: Borgtabelle

Fragen, die immer wieder auftauchen

Was ist unter dem Begriff „Belastungsfähigkeit“ zu verstehen?

Hierunter verstehen wir die Belastung, die Sie als Herzpatient durchführen können, ohne Ihr Herz-Kreislauf-System zu überlasten. Sie drückt sich aus in WATT pro kg Körpergewicht und richtet sich nach Ihrem Belastungs-EKG.

Was bedeutet Watt?

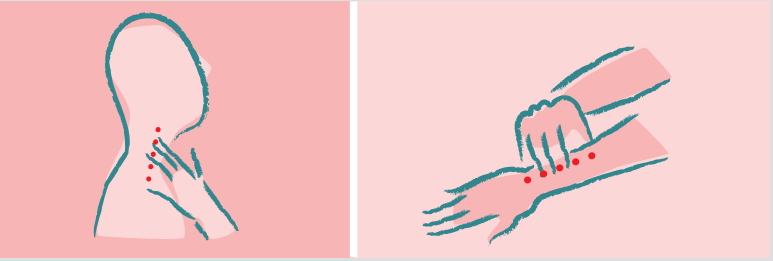
Watt bedeutet physikalisch betrachtet verbrauchte Joule pro Sekunde. Damit ist also die Energie pro Zeiteinheit gemeint, die ich benötige, um eine Bewegung auszuführen bzw. Gegenstände zu bewegen.

Wie kann ich sinnvoll trainieren?

Unter Training versteht man die körperliche Aktivität. Dies geschieht einmal über den Abbau/Energieverbrauch während des Trainings und anschließend durch den Wiederaufbau in der Pause. Um eine positive Wirkung zu erzielen, kommt es dabei auf das „Wie“ an. Ein sinnvolles Training hängt vor allem von der Regelmäßigkeit und Ausgewogenheit zwischen Belastung und Erholung ab. Eine gute Hilfe für die Dosierung sind der Puls und eine gut ausgebildete Körperwahrnehmung [Atmung, Selbsteinschätzung].

Was sagt der Puls aus?

Unter dem Puls versteht man die Druckwelle in den Schlagadern, die durch das Pumpen des Herzens entsteht. Der Puls ist abhängig von vielen verschiedenen Faktoren wie z. B. Alter und Tageszeit. Nicht zuletzt ist er auch von Ihren Medikamenten abhängig. Der Puls ist daher immer als individueller Wert zu verstehen.
Als objektive Messgröße kann er Ihnen Aufschluss geben über das richtige Maß Ihres Trainings. So können Sie verschiedene Trainingsinhalte oder Trainingstage untereinander und mit Ihrer subjektiven Befindlichkeit vergleichen.



An Hals und Handgelenk können Sie Ihren Puls am besten messen.

Wie kann die Atmung helfen, die Belastung zu steuern?

Mit der Bewegung verändert sich die Atmung. Sie wird vielleicht angeregter, schneller oder ähnliches. Damit ist die Atmung ein Anzeiger für Belastung und Erholung. Während der Bewegung ist eine gleichmäßige Atmung sinnvoll. Gerade bei Übungen, die eine hohe Anforderung an die Haltekraft stellen, ist dies wichtig, um positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System zu fördern.
Übungen und Alltagshandlungen, die dazu verleiten, die Luft anzuhalten, sollten wegen des entstehenden Pressdrucks im Körper vermieden werden. Eine gleichmäßige, ruhige Atmung ist daher eine gute, subjektive Messgröße für das Training.

Warum sollte Pressdruck vermieden werden?

Beim Pressdruck handelt es sich um die Ausatmung gegen geschlossene Atemwege. Dies hat über verschiedene Wirkmechanismen zur Folge, dass der Blutdruck ansteigt und ein bereits vorgeschädigtes Gefäß [Arterie] schädigen kann.
Nach Beendigung des Pressens erfolgt dann reflektorisch ein Blutdruckabfall, der leichte bis schwere Herzrhythmusstörungen auslösen kann.

Was versteht man unter dem Blutdruck?

Die Herzarbeit erzeugt in den Blutgefäßen einen veränderbaren Druck. Im Moment des Zusammenziehens des Herzens nimmt er seinen höchsten Wert an [systolischer Druck], während er bei seiner Erschlaffung den niedrigsten Wert besitzt [diastolischer Druck].

Welche Dinge sind wichtig, wenn ich mich draußen bewege?

Das Training an der frischen Luft ist wohl das angenehmste, aber auch abhängig von den jahreszeitlichen Bedingungen.
Gerade in der kalten Jahreszeit ist es ratsam, durch kleine Aufwärmübungen oder Klopfmassagen den Körper schonend auf die Temperaturen vorzubereiten. Ebenso ist es empfehlenswert, im Winter vermehrt durch die Nase einzuatmen, hierdurch gelangt die Luft aufgewärmt in die unteren Atemwege.
Bei großer Hitze ist den allgemeinen Ratschlägen zu folgen. Wichtig ist es hier vor allem, für den nötigen Flüssigkeitsausgleich zu sorgen. Bei einer Viertelstunde Bewegung verbrauchen wir ungefähr ein Glas Wasser. Aber auch Tageszeit und Tagesform können unsere Belastbarkeit beeinflussen und müssen immer wieder aktuell abgefragt werden.

Aktivitätspyramide

Wichtige Adressen

Meine ambulante Herzsportgruppe in der Nähe

Adresse

Verein

Ansprechpartner

Telefon

Trainingszeit

Deutsche Herzstiftung e.V.
Bockenheimer Landstraße 94-96
60323 Frankfurt am Main
Telefon 069 – 955 128 0
Telefax 069 – 955 128 313

www.herzstiftung.de
info@herzstiftung.de

Notarzt Telefon 112

HGZ
Herz- und Gefäßzentrum
Bad Bevensen
Römstedter Straße 25
29549 Bad Bevensen

Telefon 05821 82-0
Telefax 05821 82-1666

www.hgz-bb.de