



Gesund bewegen: was & warum?

Patientenschulung Departement Innere Medizin

1. Die drei Phasen der Rehabilitation

Um mit Ihnen nach einem kardialen Ereignis den Weg zurück in einen langfristig gesunden Alltag zu finden, stützen wir uns auf folgende drei Rehabilitationsphasen:

Phase I: Frühmobilisation im Akutspital

Die Frühmobilisation findet auf der kardiologischen Abteilung im Akutspital statt. Diese Phase beinhaltet Untersuchungen und aufklärende Gespräche mit Fachpersonen. Zur körperlichen Frühmobilisation gehören das Aufrichten, Aufstehen und Gehen in einem definierten Rahmen.

Phase II: Ambulante oder stationäre Rehabilitation nach Entlassung aus dem Spital

Die Weiterbetreuung durch Fachpersonen erfolgt in den folgenden ungefähr 3 (stationären) bis 12 (ambulanten) Wochen. Einer der wichtigsten Bestandteile der Rehabilitation ist der körperliche Aufbau. Mit einem individuellen Bewegungsprogramm verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, um den Alltag wieder meistern zu können.

Phase III: Lebenslange Nachsorge

Nach der betreuten Rehabilitation gilt es, die guten Vorsätze langfristig im Alltag weiterzuführen. Ob selbstständig, in einer Gruppe oder mit Hilfe einer Therapeutin oder eines Therapeuten: Der neue, gesunde Lebensstil soll zur Gewohnheit werden.



2. Körperliche Aktivität

Damit die folgenden Erläuterungen in Bezug auf das Bewegungsprogramm für Sie verständlicher sind, erklären wir Ihnen vorab folgende wichtige Begriffe:

Körperliche Aktivität

Jede von den Skelettmuskeln ausgeübte Bewegung, die den Energieverbrauch erhöht.

Gesundheitswirksame körperliche Aktivität

Jede körperliche Aktivität, welche die Gesundheit verbessert und möglichst wenig negative Nebenwirkungen hat. Die Grösse des Gesundheitseffekts wird bestimmt durch die Intensität, Dauer und Häufigkeit der körperlichen Aktivität.

Sport

Sport ist eine Sonderform der gesundheitswirksamen körperlichen Aktivität. Er zeichnet sich dadurch aus, dass er geplant und organisiert ist, sowie häufig einen Wettkampfcharakter hat.



3. Arten von körperlicher Aktivität

Ausdauer

Ausdauer ist die Fähigkeit, eine körperliche Aktivität über einen bestimmten Zeitraum aufrecht zu erhalten und sich nach der Belastung schnell zu erholen.

Beispiele für Ausdaueraktivitäten sind: Velofahren, Gehen, Laufen, Schwimmen, Langlaufen.

Kraft

Zu den Kraftaktivitäten gehören Bewegungen,

- bei denen ein Widerstand überwunden werden muss (= konzentrische Arbeit), z.B. den Wäschekorb anheben oder Treppensteigen;
- bei denen eine Bremsarbeit verrichtet wird (= exzentrische Arbeit), z.B. die Treppe langsam hinuntersteigen;
- die statisch gegen die Schwerkraft aufgebracht werden müssen, z.B. die aufrechte Haltung, eine Einkaufstasche tragen oder ein Kleinkind auf dem Arm halten.

Koordination

Koordinative Aktivitäten beinhalten das Zusammenspiel verschiedener Sinne.



Zu den koordinativen Fähigkeiten zählen unter anderem die Reaktion und das Gleichgewicht. Aktivitäten, welche koordinative Fähigkeiten fordern und fördern, sind zum Beispiel der Einbeinstand, das Gehen über bewegliche Unterlagen, Tanzen oder Autofahren.

Beweglichkeit

Eine optimale Beweglichkeit erlaubt uns, einen passenden Bewegungsradius zu erlangen. Wir brauchen beispielsweise die Schulterbeweglichkeit, um eine Jacke anziehen zu können.

4. Positive Effekte gesundheitswirksamer Aktivitäten

Führen Sie körperliche Aktivitäten in gesundheitswirksamer Intensität, Dauer und Häufigkeit aus, löst dies viele positive Veränderungen im Körper aus. Diese positiven Effekte bemerken Sie im Alltag und helfen Ihnen bei der Erhaltung und/oder Steigerung Ihrer **Selbstständigkeit** und **Lebensqualität**.

Kraftzuwachs

Durch gezielte Übungen trainieren Sie Ihre Muskeln so, dass sie mehr Kraft erzeugen können. So werden Bewegungen wieder möglich, die Sie bisher nur mit Hilfe durchführen konnten und/oder Sie können die Bewegungen nun häufiger ausführen als vor dem Training. Den Kraftzuwachs können Sie oft auch durch eine sicht- und/oder fühlbar grössere Muskelmasse erkennen.

Beispiele aus dem Alltag sind das Aufstehen ohne Hilfe der Arme, längeres Treppensteigen oder das Tragen von Einkaufstaschen oder des Wäschekorbs.

Verbesserung der Ausdauer

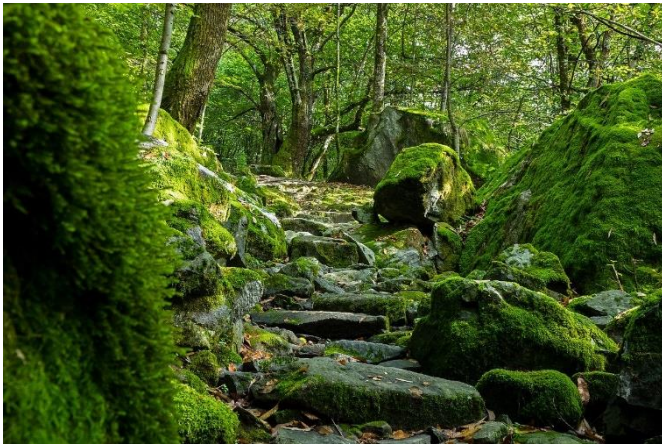
Mit einer verbesserten Ausdauer fällt es Ihnen leichter, länger dauernde Aktivitäten ohne oder mit weniger Pau-

sen zu verrichten. Zudem werden Sie bestimmte Alltagsaktivitäten und Arbeiten weniger anstrengend empfinden und sich bei grösseren Anstrengungen schneller erholen.

Dies merken Sie zum Beispiel beim Einkaufen, auf dem Weg zur Bushaltestelle oder auch bei Wanderungen im Freundeskreis. Sie werden unter anderem wahrnehmen, dass Sie weniger schnell ausser Atem sind.

Gleichgewicht erhalten oder verbessern

Ihr Gleichgewicht wird durch regelmässiges Training erhalten oder idealerweise verbessert.



Dies ermöglicht Ihnen einen sicheren Gang mit oder ohne Hilfsmittel und erlaubt es Ihnen, auch auf Wanderwegen sicher zu gehen. Ein gutes Gleichgewicht kann zudem Stürze verhindern.

Gesundes Körpergewicht

Durch körperliche Aktivität werden der Stoffwechsel angeregt und Kalorien verbrannt. Dadurch kann das Körpergewicht positiv beeinflusst und in einem gesunden Bereich gehalten werden.

Knochengesundheit

Mit dosierter körperlicher Belastung sorgen Sie für eine gute Versorgung der Knochen und damit für die Erhaltung der Knochendichte. Dies beugt Osteoporose und Knochenbrüchen vor.

Psychisches Wohlbefinden

Bewegung aktiviert im Körper die Ausschüttung von Glückshormonen und baut gleichzeitig Stresshormone ab. Deshalb fühlen Sie sich nach körperlicher Aktivität trotz leichter Müdigkeit häufig glücklich und entspannt. Wenn wir eine körperliche Leistung erbringen können, stärkt dies auch unser Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen.

Denkfähigkeit

Durch die angeregte Durchblutung im Körper profitiert auch das Gehirn, weil dadurch die Sauerstoffzufuhr gesteigert wird. Gleichzeitig fordern komplexe Bewegungsabläufe und Spiele unsere kognitiven Fähigkeiten. Ihre Aufmerksamkeits-Ressourcen und die Verarbeitung von Informationen werden durch körperliche Aktivität also ebenfalls gefördert.

5. Zusätzliche herzgesunde Effekte

Körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf einige Risikofaktoren kardiovaskulärer Erkrankungen.

Wie in den vorherigen Abschnitten erwähnt, helfen gesundheitsfördernde Aktivitäten, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und Stress abzubauen. Zusätzlich werden folgende kardiovaskuläre Risikofaktoren positiv beeinflusst:

Risikofaktor Blutdruck

Der Blutdruck wird durch angepasste, körperliche Aktivität langfristig gesenkt. Dies entlastet das Herz-Kreislauf-System.

Risikofaktor Diabetes Typ II

Der Blutzuckerspiegel wird durch körperliche Aktivität gesenkt und zusätzlich wird die Insulinaufnahme in den Zellen verbessert. Dies unterstützt ein gesundes Diabetes-Management.

Risikofaktor Cholesterin

Körperliche Aktivität unterstützt die Stabilisierung des LDL-Cholesterins (=«schlechtes» Cholesterin) und kann das HDL-Cholesterin (=«gutes» Cholesterin) steigern.

6. Quellen

Fachbücher

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Gesundheitswirksame Bewegung. Magglingen: BASPO 2013.

Hegner, J. (2012) Training fundiert erklärt (5. Auflage). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag

Wissenschaftliche Artikel

Thivel D, Tremblay A, Genin PM, Panahi S, Rivière D and Duclos M (2018) Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. Front. Public Health 6:288. doi: 10.3389/fpubh.2018.00288

Internetseiten

<https://www.swissheart.ch/de/herzkrankheiten-hirnschlag/fuer-ihre-gesundheit/rehabilitation-nach-einer-herzerkrankung.html>, abgerufen am 09.11.2020

Bild

<https://www.text-gesundheit.de/grafiklayout.html>, abgerufen am 13.12.2020