

Das Gesundheits Magazin *COPD*

4/2024

In Bewegung kommen

Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, tut damit seiner Gesundheit Gutes und auch Atembeschwerden lassen sich häufig reduzieren. Wir zeigen, wie Sie es schaffen, mit dem Training anzufangen.

Ihre AOK Bayern.



Scann mich!

Rückenfit mit der AOK

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Wer jedoch regelmäßig aktiv ist, kann ihnen oft vorbeugen. Der von Expertinnen und Experten entwickelte AOK-Rückentrainer bietet einen sechswöchigen Trainingsplan mit aufeinander aufbauenden Wochenmodulen. So können Sie gezielt Ihren Rücken stärken. Der Rückentrainer ist für alle kostenfrei. Mehr unter: → aok.de/rueckentrainer

Aktiv sein und bleiben

Menschen mit einer COPD haben oft Sorge, dass sich Beschwerden wie Husten durch körperliche Aktivitäten verschlimmern. Dabei ist das Gegenteil der Fall: Regelmäßige Bewegung hilft, Atemnot zu verringern und die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Nahezu alle Betroffenen profitieren davon – egal, wie alt sie sind und wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist. Selbst mit Sauerstofftherapie ist es möglich, zu trainieren.

Wichtige Tipps für das Training:

- Bevor Sie beginnen, sprechen Sie unbedingt mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt, welches Training sich für Sie eignet und wie belastbar Sie sind.
- Eine professionelle Anleitung (etwa durch einen Physiotherapeuten oder eine Physiotherapeutin) ist der beste Einstieg, um die Übungen später selbstständig weiterzuführen.
 - Trainieren Sie regelmäßig. Am besten täglich, auch wenn es nur kleine Übungen zu Hause sind (siehe unsere Übungen auf der rechten Seite).
 - Wichtig ist es, sich zu fordern, aber nicht zu überfordern. Hören Sie auf Ihren Körper. Entscheidend ist, wie Sie sich fühlen.

Die positiven Effekte von körperlichem Training bei COPD sind wissenschaftlich belegt:

- Typische Symptome wie Atemnot und Ermüdung können sich bessern.
- Die Belastbarkeit lässt sich steigern.
- Akute Verschlechterungen der COPD (Exazerbationen) werden unter Umständen seltener.
- Eine COPD-bedingte Depression kann positiv beeinflusst werden.

Eine gute Kombination

Medizinisch empfohlen ist es, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Bei leichten COPD-Beschwerden eignen sich zügiges Spaziergehen, Tanzen, Fahrradfahren oder Nordic Walking. Krafttraining hilft, gezielt Muskeln aufzubauen. Eine kräftige Rückenmuskulatur unterstützt die aufrechte Körperhaltung. Und je beweglicher die Brustwirbelsäule ist, desto leichter können Sie atmen.

Sind Sie mittelmäßig belastbar oder haben eine fortgeschrittene COPD (auch mit einem Lungenemphysem, also einer aufgeblähten Lunge), sollten Sie ärztlich abklären lassen, ob eine Lungensportgruppe für Sie infrage kommt: Unter Anleitung von ärztlichen Expertinnen und Experten sowie Übungsleiterinnen und -leitern lernen Sie, auf Ihre Möglichkeiten abgestimmt, gezielt körperliche Bereiche zu trainieren, die unter anderem für Ihre Atmung wichtig sind. Das hilft, Beschwerden zu lindern. Sind Sie auf eine Sauerstofflangzeittherapie angewiesen, können Sie ebenfalls an Lungensport teilnehmen. Besteht bei Ihnen für die Teilnahme Bedarf, verordnet Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen diese.

Sport und Bewegung sind neben Medikamenten ein wichtiger Teil der Therapie.



Diese Übungen können Sie zu Hause machen

Sie brauchen keine teuren Sportgeräte, um etwa den Brustkorb zu mobilisieren und zu weiten. Es reichen einfache Übungen, zum Beispiel mit einem Fitnessband. Hauptsache, Sie bleiben am Ball!

ZUR STÄRKUNG DER MUSKULATUR:



Greifen Sie das Fitnessband schulterbreit etwas unterhalb der Hüfte und führen Sie es beim Einatmen am Körper entlang hoch. Führen Sie es beim Ausatmen vornüber wieder nach unten.

Wiederholen Sie diese Übungen fünf- bis zehnmal.



Greifen Sie ein Fitnessband schulterbreit und halten Sie es vor dem Brustbein auf Schulterhöhe. Ziehen Sie beim Ausatmen das Fitnessband auseinander und lassen Sie es beim Einatmen wieder locker.



Greifen Sie das Fitnessband schulterbreit über dem Kopf, strecken Sie beim Einatmen die Arme mit dem Fitnessband zur Decke hoch. Führen Sie es beim Ausatmen wieder herunter. Die Bewegung ist minimal, nur die Schultern heben und senken sich.

UM DEN RÜCKEN ZU MOBILISIEREN:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und verschränken Sie die Arme vor der Brust.
- Machen Sie Ihren Rücken abwechselnd rund und strecken ihn dann wieder. So wird die gesamte Wirbelsäule mobilisiert.
- Stimmen Sie die Bewegung auf Ihre Atmung ab: Atmen Sie beim Strecken ein. Wenn Sie den Rücken beugen, atmen Sie mit der Lippenbremse aus, als ob Sie eine Kerze auspusten würden.

Wiederholen Sie diese Übung zehnmal.

WEBTIPPS

Wie Sie gesund Sport treiben:

→ aok.de/magazin > Suche: 10 Tipps für gesunden Sport

Was Lungensport bietet:

→ lungeninformationsdienst.de

> [Leben mit der Krankheit](#) > [Lungensport](#)

Rehabilitation – den Umgang mit der Erkrankung lernen



Sie möchten das Voranschreiten Ihrer COPD verzögern? Wichtig dafür ist, dass Sie das Rauchen aufgeben, sich bewegen, Sport treiben und auf eine gesunde Ernährung achten. Eine Rehabilitation kann Sie bei der Umstellung Ihrer Lebensweise unterstützen und dabei helfen, im Alltag besser mit der Krankheit umzugehen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Eine Reha ist wie ein Intensivkurs: Unter fachkundiger Anleitung bekommen Sie Strategien an die Hand, um sich notwendige Veränderungen besser einprägen und schneller zur Routine machen zu können. Das Programm bietet vielfältige Angebote, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Ob Sie Anspruch auf eine Reha haben, erfragen Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, die auf Basis Ihrer Rehabilitationsbedürftigkeit und Rehabilitationsprognose eine Einschätzung treffen können.

**Auch nach
einer Reha ist es
wichtig, in Sachen
Gesundheit am
Ball zu bleiben.**

Bei einer Reha erhalten Sie etwa:

- Beratung und Unterstützung zum Rauchausstieg,
- Atemübungen und Schulungen zum Umgang mit Atemtherapiegeräten und Inhalationssystemen,
- eine spezielle Trainings- und Sporttherapie,
- Beratung über gesunde Ernährung,
- Anleitung zur besseren Bewältigung alltäglicher Aufgaben,
- psychologische Unterstützung, etwa bei Ängsten oder Depressionen,
- Tipps zum Erlernen von Entspannungsverfahren,
- Sozial- und Berufsberatung zum Beispiel zu Fragen der Umschulung, des Behindertenstatus oder zum Antrag auf Erwerbsunfähigkeit.

Damit es aufwärts geht

Ziel der Reha ist es, Ihr Allgemeinbefinden zu verbessern sowie Atemnot, Husten und Auswurf zu verringern. Die Reha sorgt dafür, dass Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Selbstständigkeit erhalten bleiben – oder Sie sogar wieder fitter werden. All dies schafft Lebensqualität. Die Reha kann ambulant in Wohnortnähe oder stationär in einer entfernt liegenden Klinik erfolgen. Ob

eine Reha für Sie sinnvoll und notwendig ist, prüft Ihre Ärztin oder Ihr Arzt.

Stabilisieren und dranbleiben

Besonders wichtig ist es, die erreichten Erfolge Ihres Trainings hinsichtlich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination auch nach der Reha zu erhalten. Eventuell verordnet Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin, danach zeitweilig Rehasport zu treiben oder übergangsweise an einer Lungensportgruppe teilzunehmen. Sie lernen dort andere Lungenerkrankte kennen und trainieren unter professioneller Anleitung. Außerdem erfahren Sie, wie Sie langfristig selbstständig trainieren können.

WEBTIPPS

Wichtiges zur Ernährung und Sport bei COPD:
→ aok.de/magazin > **Suche:**
Warum sind Bewegung und Ernährung bei COPD wichtig?

Lungensportgruppe in Ihrer Nähe finden:
→ lungensport.org
> **Lungensport Register**

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin COPD**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan COPD.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**