



Kardiologische Gemeinschaftspraxis
persönlich · erfahren · engagiert

Körperliche Aktivität bei Herzerkrankungen

Ambulante kardiale Rehabilitation

Ziele:

Sekundärprävention

- ➔ Verlauf und Prognose der Erkrankung positiv beeinflussen
- ➔ Abbau von kardiovaskulären Risikofaktoren und Aufbau von Schutzfaktoren

3 Säulen

Alltags
aktivität

Hauptsache irgendwelche körperliche Bewegung,
egal welcher Art und Intensität

Ausdauer

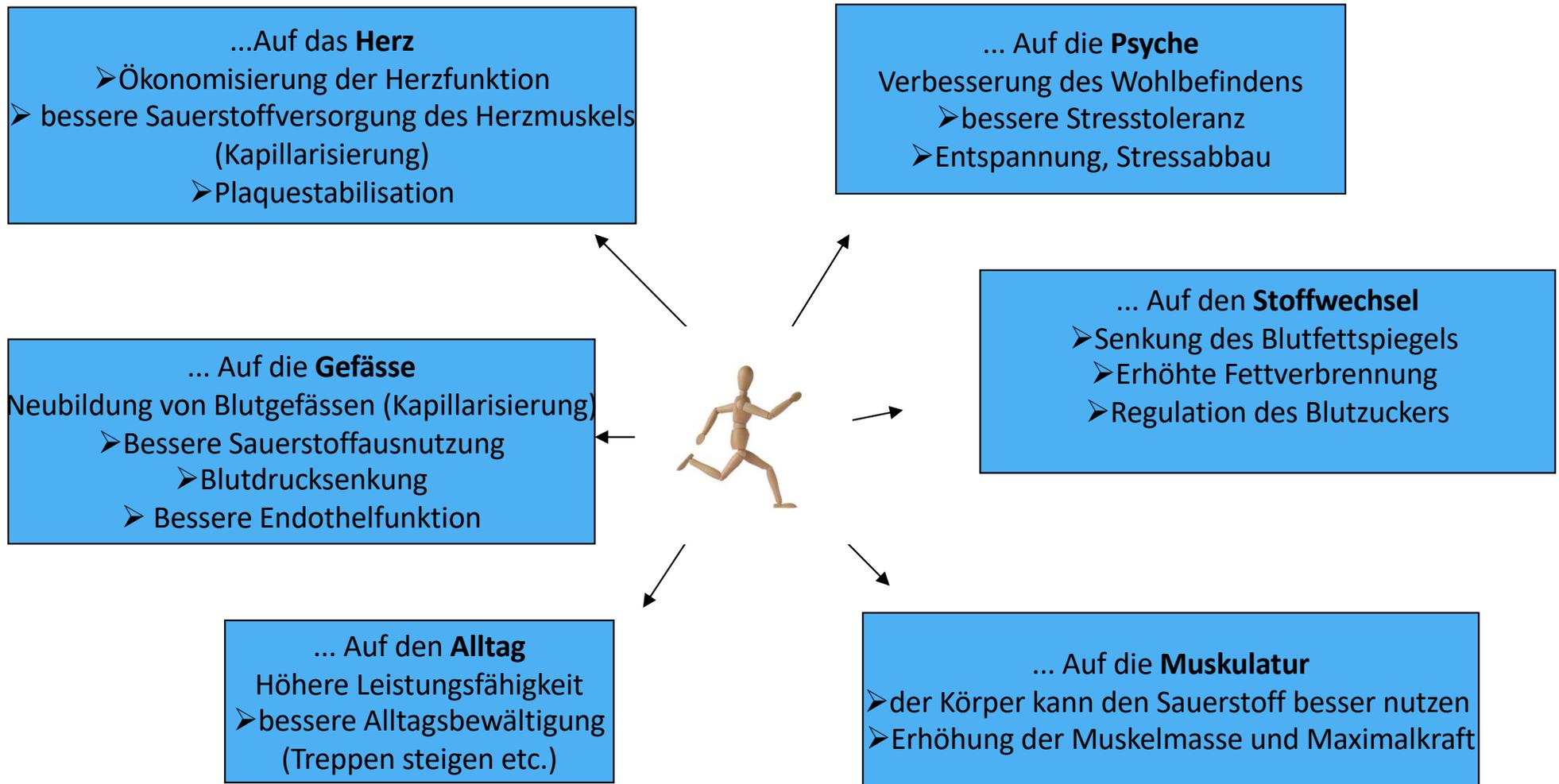
Velo, Walking, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen,
Aqua-Jogging, Skilanglauf...

**30 Minuten und länger an 3-5 Tagen der Woche in
moderater Intensität**

Kraft
training

Körperzusammensetzung/ Schutz- und Stützfunktion/
Nachbrenneffekt/ Wiederaufbau nach OP/
Erhöhung des Grundumsatzes/ Kompensation
Kraftabnahme im Alter

Effekte des Ausdauertrainings



3. Säule: Krafttraining

- Körperzusammensetzung
- Schutz- und Stützfunktion
- Wiederaufbau nach OP
- Erhöhung des Grundumsatzes
- Kompensation Kraftabnahme im Alter

ACHTUNG: Pressatmung vermeiden

Bewegungspyramide



Konditionelle Grundfaktoren

Kraft

Ausdauer

Schnelligkeit



KÖRPERLICHE
LEISTUNGSFÄHIGKEIT

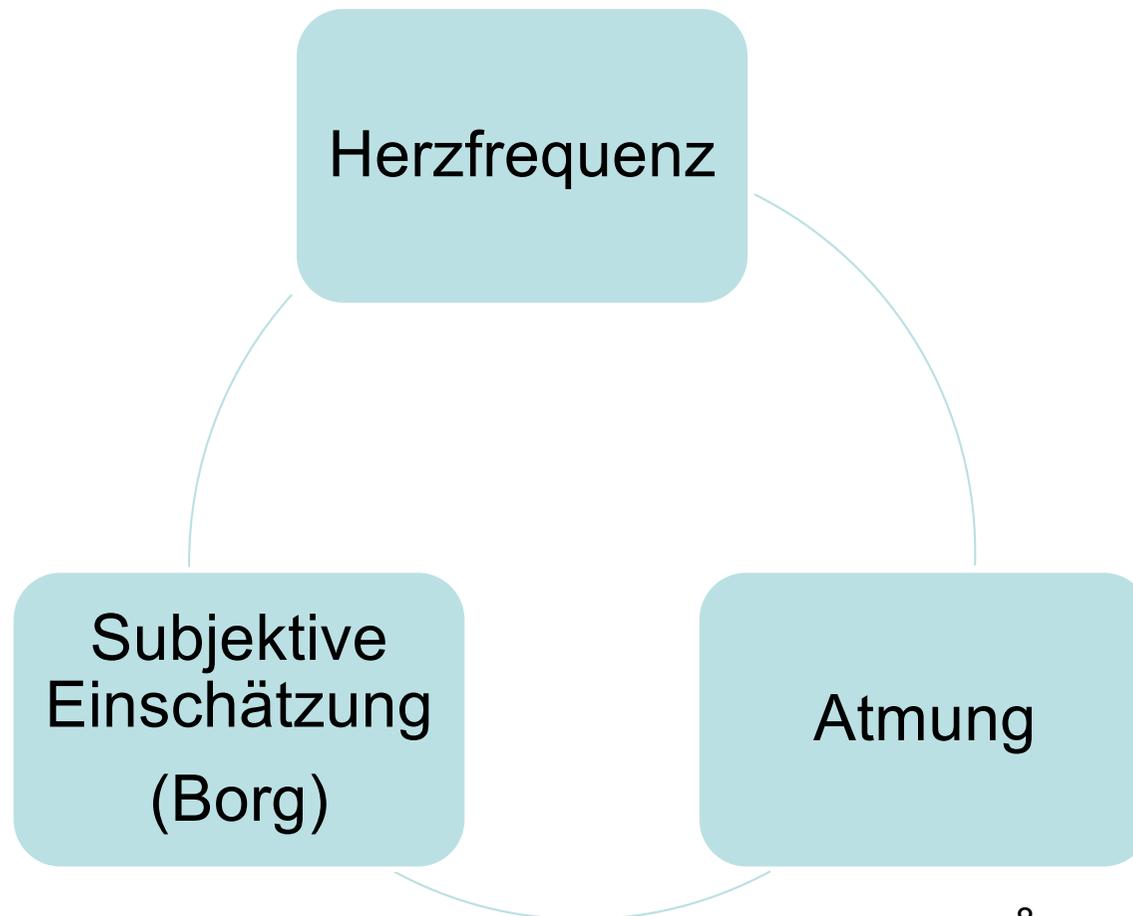
Koordination/Gewandtheit

Beweglichkeit

Rückmeldung vor dem Training

- Sind Alarmzeichen aufgetreten?
- Allgemeinzustand (z.B. Fieber, Erkältung, eingeschränkte Bewegungsmöglichkeit für die Turnstunde)
- Medikamentenänderung
- Neues Belastungs-EKG oder Ergebnisse von anderen Spezialuntersuchungen?

Trainingssteuerung



Trainingssteuerung

...über die Herzfrequenz: Pulsformel (Karvonenformel)

$$\text{THF} = \text{HF Ruhe} + [(\text{HF max} - \text{HF Ruhe}) \times 0,60 - 0,75]$$

Praktisches Bsp.: HF max = 140, HF Ruhe = 60

$$\text{THF} = 60 + [(140 - 60) \times 0,6] = 108 \text{ (unterer Bereich)}$$

$$\times 0,75 = 120 \text{ (oberer Bereich)}$$

$$= 108 - 120 \text{ Schläge / min}$$

THF= Trainingsherzfrequenz

HF= Herzfrequenz

Definition Blutdruck

Druck in Blutgefäßen und Herzkammern, der die Blutzirkulation bewirkt. Er ist abhängig von der Herzleistung und dem Gefäßwiderstand. Wird unterteilt in einen oberen und unteren

Wert: z.B. 120/80mmHg:

- **Oberer Wert** (Entsteht während der Systole (Kontraktionsphase) des Herzens)
- **Unterer Wert** (Entsteht während der Diastole (Entspannungsphase) des Herzens)

Verhalten von Puls/Blutdruck unter Belastung und Entspannung

Puls nimmt während der Belastung zu

Oberer Blutdruck steigt während der Belastung

Unterer Blutdruck kann während der Belastung gleich bleiben oder sinken

Während der Entspannung und in Ruhe soll der Puls und der Blutdruck wieder Richtung Ausgangswert zurückgehen

Trainingssteuerung

Atmung

- Bei der sportlichen Betätigung sollte eine Unterhaltung noch möglich sein („Kommunikationstempo“)
- Laufen ohne heftiges Atmen

Borg-Skala (0-10)

0	Keine Anstrengung (liegen)
1	Sehr sehr leicht
2	Sehr leicht
3	leicht
4	
5	Mässig, mittel (Belastungsdauer 30' -1h)
6	
7	schwer
8	Sehr schwer
9	Sehr sehr schwer
10	Maximale Anstrengung (Sekunden)

Mögliche sinnvolle Trainingsformen

Ausdauersportarten (Wandern, Walking, Velo fahren, Hometrainer, Schwimmen, Wassergymnastik, Langlauf,...)

Herzgruppe (geleitet von Physiotherapeut/in resp. Sportlehrer/in)

Fitnessstudio (betreut durch Fachpersonen mit medizinischen Kenntnissen)

Andere Sportarten

- sofern keine Überbelastungszeichen auftreten (Atemnot, Druckgefühl im Brustkorb, Schmerzen, Schwindel, Übelkeit, übermässiges Schwitzen,...)
- langsam aufbauend
- sofern Sie sich wohl fühlen!

Training nach der Rehabilitation

- ⇒ welche **Aktivitäten** kommen für mich nach der Rehabilitation in Frage? (z.B. Schwimmen)
- ⇒ **Wo** gedenke ich, diese Aktivität auszuführen? (z.B. Hallenbad Hirschengraben)
- ⇒ **Wie lange** soll eine Trainingseinheit pro Mal dauern? (z.B. 30 Minuten oder 1,5 km)
- ⇒ **Wie häufig** möchte ich trainieren? (z.B. 3x pro Woche)
- ⇒ **Mit wem** möchte ich trainieren? (z.B. mit meinem Nachbarn)
- ⇒ welche **Vorbereitungen** muss ich vorher noch treffen? (z.B. Öffnungszeiten, Kosten,...)
- ⇒ wann **starte** ich mit meinem Training?