

DAS THEMA: Elisabeth Krankenhaus: Fit in den Frühling

INFO - TEIL 1

Übungen für zu Hause

Patienten, die eine zweiwöchige Reha am Elisabeth-Krankenhaus hinter sich haben, sollten ihren Trainingseffekt beibehalten - mit regelmäßiger Gymnastik zu Hause, am besten alle zwei Tage für wenige Minuten. Die Übungen belasten das Herz nicht.

♦ Übung 1: Arme kreisen
Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Strecken Sie Ihren Rücken gerade nach oben. Dabei dürfen Sie sich an den Stuhl anlehnen. Strecken Sie die Arme zur Seite. Kreisen Sie die Arme je fünf Mal vorwärts und rückwärts. Dann strecken Sie Ihre Arme nach vorne und kreisen sie je fünf Mal nach außen sowie nach innen. Sie können die Aufgabe erschweren, indem Sie dazu zwei 0,5 Liter-Plastikflaschen in beide Hände nehmen.



♦ Übung 2: Beine heben.
Nehmen Sie auf einem Stuhl Platz. Strecken Sie Ihren Rücken gerade nach oben. Sie dürfen sich am Stuhl anlehnen. Lassen Sie die Arme locker nach unten baumeln oder legen Sie die Hände auf die Lehne. Dann strecken Sie erst Ihr rechtes und dann Ihr linkes Bein und setzen es wieder auf den Boden. Dies wiederholen Sie für jedes Bein fünf Mal. Dann gestatten Sie sich eine Pause.



→ Die Übungen 3 bis 6 finden Sie rechts auf dieser Seite.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war?

Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de



„Fit in den Frühling“ aufbrechen wollten die vielen Besucher der Abendsprechstunde des Elisabeth Krankenhauses in Recklinghausen Süd. Begeistert verfolgten sie das Motto, nach dem die Mediziner für mehr Bewegung plädierten und Fitness-Übungen gleich vor Ort stemmten. —FOTOS: GUTZEIT (4)

INFO - TEIL 2

Übungen für zu Hause

♦ Übung 3: Aufstehübung.
Setzen Sie sich auf den Stuhl, rutschen aber bitte nicht ganz an die Lehne heran. Bleiben Sie in der Mitte des Stuhls sitzen. Strecken Sie den Rücken aufrecht nach oben. Legen Sie Ihre Hände auf die Knie. Lehnen Sie das Gewicht leicht nach vorne und stehen Sie dann mit auf den Knien aufgestützten Händen auf. Dabei bleibt der Rücken gerade. Schließlich stehen Sie aufrecht vor dem Stuhl und setzen sich dann langsam wieder hin. Dabei legen Sie während des Hinsetzens wieder die Hände auf die Knie, bis Sie zum sicheren Sitzen kommen. Sie können sich die Aufgabe erleichtern, indem Sie entweder beide Hände oder auch nur eine Hand vor sich auf einen feststehenden Tisch legen. So können Sie das Aufstehen unterstützen. Wiederholen Sie die Aufgabe fünfmal; dann legen Sie eine kleine Pause ein. Tipp: Üben Sie das Aufstehen am besten am Esstisch vor jeder Mahlzeit.

♦ Übung 4: Gehen im Sitzen.
Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Strecken Sie Ihren Rücken gerade nach oben. Bei Bedarf können Sie den Rücken an die Stuhllehne anlehnen. Im Sitzen beginnen Sie nun zu gehen. Sie heben abwechselnd das rechte und das linke Knie und schwingen dabei den gegenseitigen Arm nach vorne. Führen Sie im Sitzen fünf Schritte wechselweise rechts und links aus. Dann haben Sie zehn Schritte zurückgelegt. Wiederholen Sie diese Übung bitte drei Mal.



♦ Übung 5: Bein schwingen.
Suchen Sie sich eine Kommode, die Küchenarbeitsplatte oder einen feststehenden Tisch. Stellen Sie sich seitlich davor. Stützen Sie sich mit einer Hand darauf ab. Sie stehen aufrecht und gerade. Dann führen Sie ein Bein soweit es geht nach vorne und schwingen es dann ruhig nach hinten. Diese Übung wiederholen Sie fünf Mal. Anschließend wechseln Sie das Standbein und schwingen das andere Bein fünfmal vor und zurück. Bitte halten Sie sich die gesamte Zeit an Ihrem Möbelstück fest. Damit vermeiden Sie Stürze.

@ Das Infoblatt „Gymnastik für Zuhause“ können Sie herunterladen: www.ekonline.de/fuer-patienten-besucher/gymnastik-zu-hause.html

Wer rastet, der rostet

Chef-Geriater: „Bleiben Sie im Alter schlank und aktiv“ / Gang-Parcours im Krankenhaus-Hof

VON INA FISCHER

RE-SÜD. Mobilität ist Lebensqualität und eine wichtige Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe. Auch und gerade im Alter! Nur: Wie bleibe ich trotz der ersten Zipperlein weiter fit? Dieser Frage ging Dr. Thomas Günnewig, Chefarzt der Geriatrie/Neurologie des Elisabeth Krankenhauses, bei der Abendsprechstunde am Montag nach.

Um auch im Alter mobil zu bleiben, spielen laut Günnewig viele Faktoren eine Rolle: Abnehmendes Seh- und Hörvermögen etwa, Schwindelanfälle, Gang- und Gleichgewichtsstörungen, Schlaganfälle, Stürze, Knochenbrüche - all das sind Auslöser, die die Mobilität im Alter und damit die Eigenständigkeit bei der

Selbstversorgung einschränken können. Deshalb sei es so enorm wichtig, vorzubeugen und Risiken durch gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung schon auf eigene Faust zu senken.

Medizinische Hilfe gibt es dann obendrauf von den Spezialisten: So kümmern sich Ärzte und Therapeuten des Elisabeth Krankenhauses zum Beispiel mit dem Schwerpunkt Gangstörungen intensiv um Patienten, die beim Gehen eingeschränkt sind. „Ob an der Wii, auf Sitzfahrrädern zum Muskeltraining, mit Gleichgewichtsübungen, Gruppengymnastik, Kraft- und Rollator-Training oder auf der medizinischen Trainingsfläche - das alles eignet sich, um unsere Patienten wieder auf die Beine zu bringen“, so Günnewig in seinem Vortrag. Zudem eigne sich der sogenannte Gangparcours, eine speziell angelegte Übungsfläche im Hof des Krankenhauses. „Wir können damit alltägliche Gänge simulieren, ob auf Stein, Rasen oder Kies.



Dr. Thomas Günnewig macht spontan einen Fitness-Check.

So gewinnen unsere Patienten Sicherheit zurück und bleiben eben mobil“, erklärte Günnewig. Er sei mit seinem Therapeuten-Team immer wieder über-

rascht, wie schnell die Fortschritte durch die Übungen auf dem Parcours erkennbar seien: „Das ist vor allem nach einer Operation wichtig.“ Denn bereits eine Woche Bettruhe ohne jegliche Übungen führe zum Verlust von 20 bis 30 Prozent der bisherigen Muskelkraft. Mit anderen Worten: Bed is bad. Was soviel heißt wie: Reine Bettruhe ist schlecht.

Patienten könnten allerdings auch selbst etwas für ihre Mobilität tun. So komme es auf das richtige Schuhwerk an. Gehstock und Rollator seien wichtige Hilfsmittel, die Betroffene nicht aus Eitelkeit verschmähen sollten.

Günnewigs Credo: „Zur Vorbeugung, um im hohen Alter noch mobil zu sein, gilt wie so oft im Leben: Bleiben Sie schlank, aktiv und immer in Bewegung nach dem Motto: Wer rastet, der rostet.“

Nach dem Herzinfarkt: Sport, oder lieber nicht?

Wer nach dem Eingriff stabil ist, sollte schon nach einer Woche mit leichtem Training starten

(ifi) Früher verordneten Ärzte bei vielen Krankheiten Bettruhe und Schonung - auch nach einem Herzinfarkt. Heute weiß man: Bewegung ist das A und O, um die Leistungsfähigkeit des Herzens wieder herzustellen oder gar zu verbessern.

Deshalb beantwortete Dr. Claudia Daub, Oberärztin für Kardiologie am Elisabeth Krankenhaus am Montag bei der Abendsprechstunde die wichtigsten Fragen:

! Wie früh sollten Patienten nach einem Infarkt mit Sport beginnen? Wer nach einem Infarkt

stabil ist, sollte schon nach einer Woche mit leichten sportlichen Aktivitäten starten. Denn das Herz ist ein Muskel und der will trainiert werden - je eher, desto besser. Sport steigert die Leistungsfähigkeit merklich.

! Ist dieses Ziel medizinisch gesehen nicht utopisch? Ein Eingriff bei einem Herzinfarkt ist ja kein Pappenstil?

! Heutzutage werden die Patienten bei einem Infarkt in der Regel invasiv mit einem Herzkatheter behandelt. Das führt dazu, dass viele schon relativ schnell wie-

der beschwerdefrei sind und deshalb auch schon früh mit einem Bewegungsprogramm beginnen können.

? Welche Bewegungsmöglichkeiten eignen sich besonders?

! Für Herzkranken sind vor allem Ausdauersportarten geeignet, wie zum Beispiel Joggen, Schwimmen und Rad fahren, aber auch Spazierengehen, Walken und Wandern. Strengt man sich körperlich an, schlägt das Herz häufiger und pumpt mehr Blut pro Minute in den Körper, sodass er mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird. Auch im Alter sind die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System mit diesen Sportarten gut trainierbar.

? Und was kann man vorbeugend tun?

! Auch da gilt: Regelmäßige Bewegung beugt vor. Oder im Umkehrschluss: Wer sich nicht bewegt, steigert sein Herzinfarkt-Risiko. Wichtig ist: Um tatsächlich das Risiko zu senken und den Herzmuskel nachhaltig zu stärken, sollte der Betroffene sich regelmäßig und kontinuierlich bewegen.

Muskeln gelten als Motor für Fitness

Krafttraining stabilisiert Blutdruck

(ifi) Oha: Wer untätig ist, verliert ab dem 30. Lebensjahr laut Dr. Theo Uhländer jährlich 0,9 Prozent an Muskelmasse und Kraft.

Uhländer, der mit seiner Ehefrau eine Gemeinschaftspraxis für Allgemein- und Sportmedizin betreibt, rät: Wer als Untrainierter mit einem Skelettmuskeltraining startet, könne seine Kraft um bis zu 25 Prozent steigern - und das bis ins hohe Alter.

Warum das so wichtig ist? Trainierte Skelettmuskeln verbessern durch eine höhere Sauerstoffzufuhr und optimale Fettverbrennung etwa die Durchblutung und damit den Blutdruck. Muskeln lagerten laut Uhländer Zucker leichter ein und optimierten so die Zuckerverbrennung. Der Stoffwechsel funktioniert besser und auch die Knochendichte werde gesteigert, ebenso der Erhalt koordinativer Fähigkeiten. Damit eigne sich moderate Bewegung auch und gerade für Patienten mit Osteoporose: Bewegungsarmut führe zur Knochentkalkung, deshalb sei es bei Osteoporose-Betroffenen wichtig, sich zu bewegen. Zwar sollten sie plötzliche, abrupte Belastungen ver-

meiden, verletzungsarme Ausdauersportarten wie Nordic Walking seien aber geeignet. Mediziner raten zu 30 Minuten schnellem Gehen pro Tag, gerne auch in zwei mal 15 Minuten aufgeteilt. Im Winter bieten Schwimmen oder Ergometer eine gefahrlose Alternative.

Tanzen helfe bei Parkinson, das Schattenboxen Tai Chi senke bei eine Stunde Training pro Woche die Sturzhäufigkeit. Uhländer: „Wichtig ist, das Training individuell mit dem behandelnden Arzt abzustimmen, gerade bei vorangegangenen Wirbelbrüchen oder bei steifen Gelenken.“



Dr. Theo Uhländer



Dr. Claudia Daub setzt auf Sport nach dem Infarkt.