



Aktiv leben mit COPD

Mit mehr Bewegung zu mehr Luft

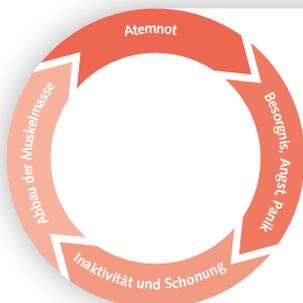


LUNGENLIGA

EINLEITUNG

In der Schweiz leiden mehr als fünf Prozent der Erwachsenen, etwa 400'000 Menschen, an COPD (chronic obstructive pulmonary disease). Im Frühstadium bleibt sie oft unentdeckt, weil Betroffene die Symptome Husten, teils Auswurf und Atemnot verharmlosen oder ignorieren.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen dabei helfen, den Teufelskreis der Inaktivität zu durchbrechen. Dieser Teufelskreis ist sehr häufig bei COPD-Betroffenen und beginnt oft mit Atemnot unter Belastung. Die Atemnot löst wiederum Angst und Verspannungen aus, was zu einer Inaktivität und Schonung führt. Die Muskulatur beginnt sich abzubauen und löst dadurch noch mehr Atemnot aus. Ein Teufelskreis beginnt.



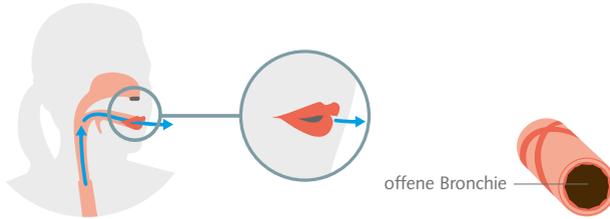
Teufelskreis der Inaktivität

Regelmässige Bewegung gehört zu den wichtigsten Elementen der Behandlung einer COPD. Trotz Atemnot ist es für Menschen mit einer COPD äusserst wichtig, körperlich aktiv zu bleiben. Schonung führt zu einem Zustand reduzierter körperlicher Belastbarkeit und zu Müdigkeit, was wiederum die Selbstständigkeit und die Lebensqualität beeinträchtigt. Die regelmässige körperliche Betätigung ist deshalb von grösster Bedeutung für das körperliche, geistige und psychische Wohlbefinden.

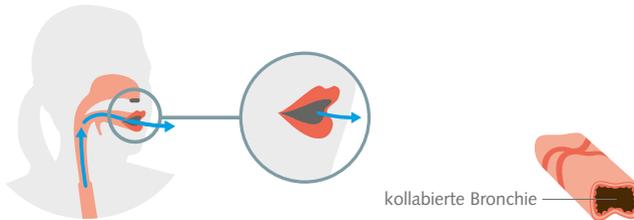
Hinweise zu dieser Ausgabe

Die Broschüre «Aktiv leben mit COPD» basiert auf dem Schulungsprogramm «Besser leben mit COPD» (www.lungenliga.ch/copdcoaching), das auf dem validierten kanadischen Original-Programm «Living well with COPD» (www.livingwellwithcopd.com) aufbaut. Das Programm wurde für die Schweiz adaptiert und evaluiert und ist von der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie anerkannt und empfohlen. März 2021/1. Auflage.

Ausatmung mit Lippenbremse



Ausatmung ohne Lippenbremse



LIPPENBREMSE

Um ein Kollabieren der Bronchien und somit eine Überblähung der Lunge zu vermeiden, ist es sinnvoll, die Lippenbremse bei Atemnot oder auch schon vorbeugend bei körperlicher Belastung anzuwenden.

1. Atmen Sie (wenn möglich durch die Nase) ein, bis die Lunge mit Luft gefüllt ist.
2. Die Lippen liegen locker aufeinander, warten Sie bis sich zwischen Lippen und Zähnen ein Luftpolster bildet.
3. Nun lassen Sie die Luft gleichmässig durch die locker aufeinander liegenden Lippen ausströmen. Versichern Sie sich, dass Sie mindestens 2 Mal länger aus- als einatmen.
4. Erzwingen Sie keine vollständige Entleerung der Lunge.

SITZ-STEHTEST

Der Sitz-Steh-Test ist eine einfache Möglichkeit, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu messen sowie zu überprüfen, ob sich Ihr Training positiv auswirkt. Zudem ist jede Durchführung eine zusätzliche Trainingseinheit. Führen Sie diesen Test alle 1-2 Wochen durch. Der Test kann jedoch auch häufiger zu Trainingszwecken absolviert werden.

Material: Stuhl ohne Armstützen und mit Rückenlehne (Knie dürfen nicht höher sein als Hüfte), Stoppuhr

Anleitung:

1. Der Stuhl wird mit der Rückenlehne an die Wand gestellt.
2. Setzen Sie sich auf den Stuhl.
3. Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auseinander und Ihre Füße unter Ihre Knie, so dass sich ein Winkel von ca. 90 Grad ergibt.
4. Legen Sie Ihre Hände an Ihre Hüfte.
5. Versuchen Sie nun innerhalb einer Minute so oft wie möglich auf- und wieder abzusitzen.
6. Ihre Arme dürfen Sie nicht zur Hilfe nehmen.

BEWEGUNG IM ALLTAG

Schreiben Sie konkret auf, was Sie tun werden, um sich mehr mehr zu bewegen:

1. Das Ziel, das ich mir setze, gilt nur für mich.
2. Mein Ziel ist realistisch.
3. Ich bin zuversichtlich, mein Ziel zu erreichen.
4. Mein Ziel beschreibt eine konkrete Handlung und beantwortet folgende fünf Fragen:
 - » Was? Z. B. spazieren gehen.
 - » Wie viel/Wie lange? Z. B. 15 Minuten.
 - » Wann? Z. B. nach dem Frühstück.
 - » Wie oft? Z. B. 3-mal pro Woche, Mo./Mi./Fr.
 - » Wie zuversichtlich bin ich, mein Ziel zu erreichen?
 - » 1 – 10 (1 = sehr wenig Zuversicht; 10 = sehr grosse Zuversicht)

Werde ich erfolgreich sein? Wenn meine Zuversicht 7 oder mehr ist, habe ich mir ein realistisches Ziel gesetzt. Wenn meine Zuversicht unter 7 ist, überlege ich mir:

1. Was brauche ich, dass meine Zuversicht beispielsweise von 3 auf 4 steigt?
2. Welche Hindernisse gibt es?
3. Wie muss ich das Ziel anpassen, um es auch tatsächlich zu erreichen?

Vom _____ bis _____

Ich werde _____

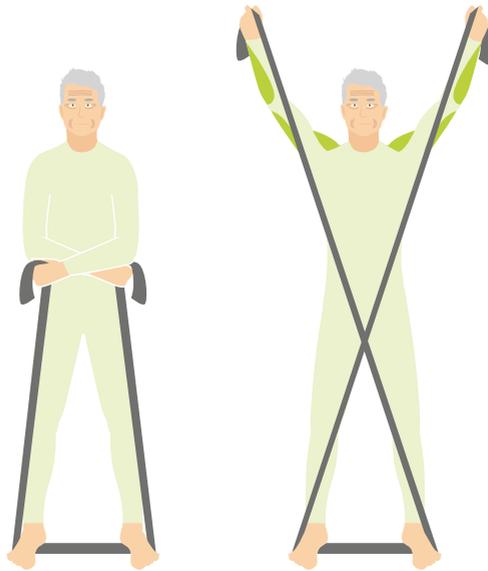
_____ -mal pro Woche, am (Wochentag) _____

Meine Zuversicht, mein Wochenziel zu erreichen, liegt bei: _____

AUSDAUERTRAINING

Ausdauertraining oder auch kardiovaskuläres Training ist sehr wichtig, weil es Ihnen ermöglicht, Ihre Ausdauer zu verbessern. Für dieselbe Aktivität verringert sich die Atemnot und Sie werden mehr leisten können. Die Ausdauer kann mit verschiedenen Aktivitäten verbessert werden. Beispielsweise mit einem Spaziergang an der frischen Luft, auf dem Hometrainer zu Hause oder in einem Fitnesscenter. Wir empfehlen ein 30-minütiges Ausdauertraining pro Tag, 3- bis 5-mal in der Woche. Die 30 Minuten können auch über den Tag verteilt werden. Beispielsweise drei Mal zehn Minuten.





OBERKÖRPER | ÜBUNG 1

Ausführung:

1. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Theraband.
2. Halten Sie die beiden Enden mit überkreuzten Händen.
3. Ziehen Sie das Band mit beiden Händen nahe dem Körper über den Kopf. Öffnen Sie dabei die überkreuzten Arme.
4. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück.
5. Führen Sie 10 bis 15 Wiederholungen durch.

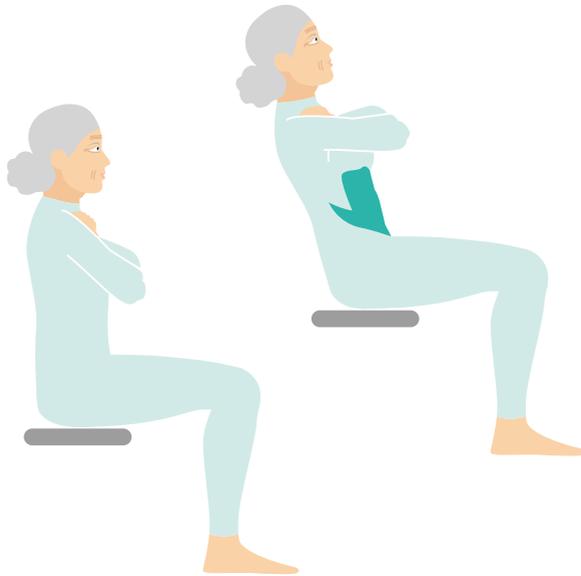
Mit mehr Bewegung zu mehr Luft



OBERKÖRPER | ÜBUNG 2

Ausführung:

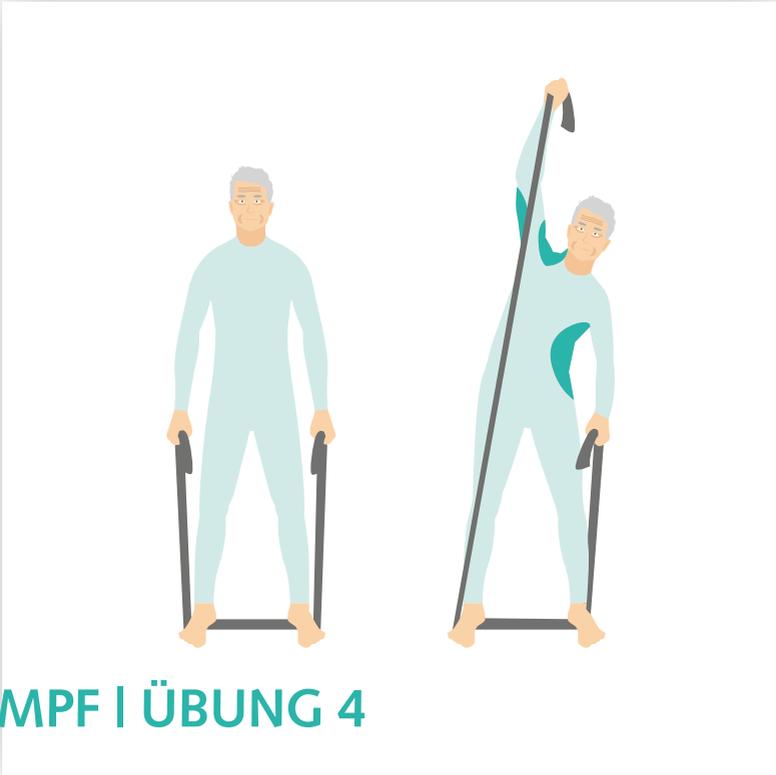
1. Stellen Sie sich mit Blick Richtung Wand und eine Schrittlänge von der Wand entfernt hin.
2. Stützen Sie die Hände auf Schulterhöhe gegen die Wand.
3. Führen Sie Liegestütze gegen die Wand aus.
4. Führen Sie 10 bis 15 Wiederholungen durch.



RUMPF | ÜBUNG 3

Ausführung:

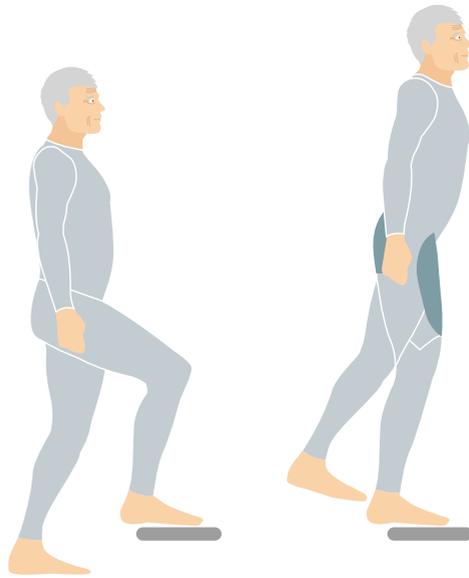
1. Setzen Sie sich auf einen Hocker oder seitlich auf einen Stuhl mit Rückenlehne.
2. Überkreuzen Sie die Arme auf der Brust.
3. Lehnen Sie sich mit geradem Oberkörper aus der Hüfte nach hinten.
4. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und kommen Sie in die Ausgangsposition zurück.
5. Führen Sie 10 bis 15 Wiederholungen durch.



RUMPF | ÜBUNG 4

Ausführung:

1. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Theraband.
2. Halten Sie die beiden Enden in den Händen.
3. Ziehen Sie mit der rechten Hand das Band nahe dem Körper nach oben, bis über den Kopf.
4. Neigen Sie gleichzeitig den Oberkörper nach links, um den Widerstand des Bandes zu erhöhen.
5. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück.
6. Nach 10 bis 15 Wiederholungen trainieren Sie die Gegenseite, indem Sie die Übung mit der linken Hand ausführen und sich auf die rechte Seite neigen.



UNTERKÖRPER | ÜBUNG 5

Ausführung:

1. Stellen Sie das linke Bein auf eine Treppenstufe.
2. Steigen Sie mit dem rechten Bein nach oben und wieder zurück auf den Boden. Versuchen Sie den Boden dabei nur anzutippen, ohne das Gewicht abzugeben.
3. Wechseln Sie nach 10 bis 15 Wiederholungen das Bein.

Mit mehr Bewegung zu mehr Luft



UNTERKÖRPER | ÜBUNG 6

Ausführung:

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße hüftbreit auf den Boden. Verschränken Sie die Arme vor der Brust.
2. Stehen Sie langsam auf und setzen Sie sich langsam wieder hin.
3. Nach 10 bis 15 Wiederholungen sollten Sie eine deutliche Ermüdung in den Oberschenkeln spüren.



Lungenliga Schweiz

Chutzenstrasse 10

3007 Bern

Tel. 031 378 20 50

Fax 031 378 20 51

info@lung.ch

www.lungenliga.ch

Spendenkonto PK 30-882-0