



Strukturiertes Behandlungsprogramm (DMP)

COPD - Sport und Bewegung

Moderne Medikamente können COPD-Symptome wie Husten, verschleimte Bronchien und Luftnot lindern, doch heilbar ist eine COPD nicht. Deshalb ist es sehr wichtig, mit regelmäßigem Sport und Bewegung einer Verschlimmerung der Erkrankung vorzubeugen.

In dieser Information haben wir zusammengefasst, wie Sie mit ärztlich überwachtem Lungensport oder medizinischer Trainings-therapie Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität verbessern können. Bitte zögern Sie nicht, uns anzusprechen, wenn etwas unklar geblieben ist. Die Telefonnummer unserer Fachärzte und Gesundheitsberater der **DAK DMP-Hotline** finden Sie auf der Rückseite.

Sport und Bewegung machen Sie leistungsfähiger. Husten, Auswurf wegen verschleimter Bronchien und Luftnot sind die häufigsten Beschwerden bei einer COPD. Oft sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit mit den Jahren immer weiter, worunter schließlich auch die Psyche leidet. Ein regelmäßiges, von Experten geleitetes Sport- und Bewegungstraining kann Ihre Ausdauer und Ihre Kraft stärken und Sie dadurch wieder leistungsfähiger machen.

So verbessert Sport Ihre Gesundheit!

- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Der Blutdruck und die Blutfettwerte sinken.
- Die Herzleistung verbessert sich.
- Der Puls normalisiert sich.
- Übergewicht sinkt.
Die Sauerstoffaufnahme ins Blut wird optimiert.
- Die Luftnot unter Belastung und andere COPD-Beschwerden nehmen ab.
- Die Lebensqualität verbessert sich.

Regelmäßiger Sport und Bewegung sind ein wichtiger Bestandteil der Therapie und Rehabilitation bei einer COPD. Die vom Arzt verordneten Medikamente ersetzen sie jedoch nicht.

Ihr erster Schritt ist ein Arztbesuch

Ihr Arzt kann Ihnen sagen, welche Art von Sport und Bewegung am besten für Sie geeignet ist, und wie oft und intensiv Sie trainieren sollten. Gibt er grünes Licht für Ihr Training, müssen Sie nur noch entscheiden, ob Sie lieber allein aktiv werden oder sich einer Gruppe anschließen wollen.

In der Lungensportgruppe trainieren Sie nach Ihren Möglichkeiten

In ärztlich betreuten Lungensportgruppen trainieren Sie unter der Leitung speziell ausgebildeter Übungsleiter unter anderem Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Spezielle Übungen dienen dazu, Ihnen das Atmen zu erleichtern und Ihre Schultermuskulatur zu entspannen. Die meisten Übungen können Sie mit dem Einverständnis Ihres Arztes zuhause alleine fortführen. Eine Lungensportgruppe in Ihrer Nähe finden Sie über das Internet, Reha-Zentren, Sportvereine oder mit Hilfe Ihres Arztes.

Bezüglich einer Kostenbeteiligung für ärztlich verordneten Lungensport, in anerkannten Gruppen, wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Servicestelle der DAK-Gesundheit. Wir beraten Sie gern.

Die medizinischen Trainingstherapie

Lungensport ist grundsätzlich auch bei starken COPD-Beschwerden sinnvoll. Ist die Erkrankung bereits sehr weit fortgeschritten, kann eine medizinische Trainingstherapie in einer Reha-Gruppe allerdings besser geeignet sein. Die medizinische Trainingstherapie stammt aus dem Leistungssport und wurde vor allem für COPDler mit einem Schweregrad II (siehe unten) sowie für ältere COPDler angepasst; sie dient vor allem

- der Zunahme der eingeschränkten Leistungsfähigkeit,
- dem leichteren Umgang mit den körperlichen und seelischen Folgen der COPD,
- der besseren Koordination von Bewegungen,
- dem Aufbau von Muskelkraft und der Steigerung Leistungsfähigkeit,
- der Senkung erhöhter Blutfett- oder Cholesterinwerte,
- der Verbesserung der Lebensqualität.

Ihr individueller Trainingsplan macht den Anfang

Beginnen Sie Ihr Training langsam und vorsichtig – vor allem, wenn Sie durch Ihre COPD sehr geschwächt sind oder lange keinen Sport gemacht haben. Stellen Sie zuerst mit Ihrem Arzt oder einem speziell ausgebildeten Sporttherapeuten Ihren individuellen Trainingsplan auf. Ihr Trainingsziel sollte vor allem sein, Alltägliches wie Treppensteigen oder das Tragen schwerer Einkaufstüten wieder leichter erledigen zu können. Um das zu erreichen, besteht Ihr Training grundsätzlich aus zwei Teilen:

- Beim **Ausdauertraining** trainieren Sie gleichzeitig über längere Zeit mehrere Muskelbereiche mit moderater Intensität. Häufige Trainingsmethoden sind Gehen, Laufen, Radfahren (auch auf dem Heimtrainer) und Schwimmen.
- Beim **Krafttraining** trainieren Sie gezielt spezielle Muskelgruppen über kurze Zeiträume und mit einer höheren Intensität, zum Beispiel mit Hilfe von Geräten wie Hanteln.

Mit beiden Trainingsteilen stärken Sie Ihre Muskeln. Besprechen Sie regelmäßig mit ihrem Arzt oder Sporttherapeuten, ob Ihr Trainingsprogramm noch Ihrem Gesundheitszustand entspricht oder angepasst werden sollte.

Welcher Sport ist der richtige für Sie?

Die richtige Dosierung Ihrer Belastung ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg Ihres Trainings. Ihr Sport- und Bewegungsprogramm sollte Ihnen Spaß machen und regelmäßig aber mit Umsicht betrieben werden. Als Richtwert gilt eine Trainingszeit von mindestens etwa zehn Minuten, bei mindestens zwei Trainingseinheiten in der Woche. Welches Programm das richtige für Sie ist, hängt vom Schweregrad Ihrer COPD und Ihrer Belastbarkeit ab. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

- **Schweregrad I:** Schwimmen, Radfahren (auch auf dem Heimtrainer), Jogging, Walking, Wandern, Tanzen
- **Schweregrad II:** Koordinations- und Dehnübungen, Intervalltraining der Arm-, Bein- und Atemmuskulatur
- **Schweregrad III:** individuell betreute Atemübungen, Entspannungstechniken, Gehtraining etc.

Verzichten Sie bei Fieber und akuter Verschlimmerung einer COPD komplett auf Sport!

So macht Sport Spaß und gesund!

- **Entscheiden Sie, wie intensiv Sie trainieren wollen.** Bestimmen Sie zu Beginn jedes Trainings Ihre Tagesform mit dem Peak-Flow-Meter. Messen Sie auch Ihren Puls und berücksichtigen Faktoren wie Luftfeuchtigkeit, Temperatur, Luftverschmutzung und Ozon. Entscheiden Sie dann, wie intensiv Sie an dem Tag trainieren wollen. **Tipp:** Notieren Sie sich die Daten für das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Sporttherapeuten.
- **Beginnen Sie langsam.** Legen Sie für jedes Training ein realistisches Ziel fest; berücksichtigen Sie dabei die mit Ihrem Arzt oder Sporttherapeuten vereinbarte Intensität und Dauer. Wärmen Sie sich stets auf, zum Beispiel mit Stretching-Übungen oder 5 bis 10 Minuten langsames Laufen.
- **Übertreiben Sie es mit der Belastung nicht.** Vermeiden Sie kurze, sehr intensive Belastungen wie zum Beispiel Sprintläufe. Legen Sie regelmäßige Pausen ein. Mögliche Schwankungen Ihrer Lungenfunktion sollten Sie mit dem Peak-Flow-Meter kontrollieren.
- **Sorgen Sie für Abwechslung.** Radfahren, Walken, Schwimmen, Tischtennis, Bowling – gestalten Sie Ihr Programm abwechslungsreich. Beziehen Sie Sportarten mit ein, die Ihnen besonders viel Spaß machen. Laden Sie Freunde und Bekannte ein, zusammen mit Ihnen Sport zu machen – bestimmen Sie aber stets Ihr eigenes Tempo.
- **Nehmen Sie Rücksicht auf Ihr Befinden.** Unterbrechen Sie Ihr Programm, wenn Sie Herzklopfen, Schwindel, Atemnot, Schmerzen oder andere Probleme bekommen. Zögern Sie nicht, gegebenenfalls einen Arzt zu rufen! Wenn Sie Ihr Training wegen einer akuten Verschlechterung der COPD (Exazerbation) oder einer Erkrankung unterbrechen müssen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Sporttherapeuten, wann und mit welcher Intensität Sie wieder einsteigen.
- **Kühlen Sie ab!** Lassen Sie Ihr Sport- und Bewegungsprogramm bewusst langsam ausklingen.

Sie haben
noch Fragen?

Wir sind immer für Sie da,
rund um die Uhr an 365 Tagen.

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Haben Sie Fragen zu Ihrer COPD-Erkrankung?
DAK DMP-Hotline 040 325 325 940 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.