SPORT UND BEWEGUNG BEI COPD

STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)

Moderne Medikamente können die charakteristischen Beschwerden bei der Chronisch Obstruktiven Lungenerkrankung – kurz COPD – wie Husten, verschleimte Bronchien und Luftnot lindern, heilbar ist eine COPD jedoch nicht. Daher ist es sehr wichtig, einer Verschlimmerung der COPD vorzubeugen, unter anderem mit ärztlich betreutem Lungensport und medizinischer Trainingstherapie. Das Wichtigste dazu finden Sie in dieser Broschüre. Gerne beantworten unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater der DAK Medizin-Hotline Ihre Fragen unter 040 325 325 800.

Sport und Bewegung machen Sie leistungsfähiger

Husten, Auswurf und Luftnot sind die häufigsten Beschwerden bei COPD. Oft sinkt die Leistungsfähigkeit immer weiter, worunter auch die Psyche leidet. Ein regelmäßiges Sport- und Bewegungstraining macht Sie wieder leistungsfähiger.



So verbessert Sport Ihre Gesundheit

Sport stärkt das Immunsystem, bringt Blutdruck und Puls auf Normalwerte und verringert Übergewicht. Das Herz wird leistungsfähiger, die Sauerstoffaufnahme nimmt zu, und die Luftnot unter Belastung und andere COPD-Beschwerden nehmen ab. So steigt auch die Lebensqualität wieder. Ihr Sport- und Bewegungsprogramm sollte zu Ihrer Belastbarkeit passen, Spaß machen und mindestens zweimal in der Woche jeweils zehn Minuten dauern. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt weiß, welche Sportart für Sie geeignet ist, und wie intensiv Sie trainieren sollten. Gibt Sie oder er grünes Licht, müssen Sie nur noch entscheiden, ob Sie allein oder in der Gruppe Sport machen wollen.

Sportarten bei COPD

- **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.

D980/0617 / Gedruckt 07/24. Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

Das erwartet Sie in einer Lungensportgruppe

In einer Lungensportgruppe trainieren Sie unter der Leitung speziell ausgebildeter Übungsleiterinnen und Übungsleiter Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die Übungen erleichtern das Atmen, entspannen die Schultermuskeln und eignen sich oft auch für zu Hause. Eine Lungensportgruppe in Ihrer Nähe finden Sie über Reha-Zentren, Sportvereine oder mithilfe Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes. Für eine Kostenbeteiligung bei ärztlich verordnetem Lungensport in anerkannten Gruppen wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Servicestelle der DAK-Gesundheit.

Medizinische Trainingstherapie bei schwerer COPD

Die Trainingstherapie wurde vor allem für Menschen mit COPD-Schweregrad II und für ältere Betroffene entwickelt. Das Ziel



ist es, die Leistungsfähigkeit und die Bewegungskoordination zu verbessern, Kraft aufzubauen, erhöhte Blutfett- und Cholesterinwerte zu senken und leichter mit den körperlichen und seelischen Folgen der COPD umzugehen.

Ihr individueller Trainingsplan macht den Anfang

Stellen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer speziell ausgebildeten Sporttherapeutin oder einem speziell ausgebildeten Sporttherapeuten Ihren Trainingsplan auf. Ihr erstes Ziel könnte sein, dass Ihnen Alltägliches wie Treppensteigen wieder leichter fällt. Ihr Training besteht grundsätzlich aus zwei Teilen:

- Für Ihre **Ausdauer** trainieren Sie mehrere Muskelbereiche mit mittlerer Intensität, zum Beispiel durch Gehen, Laufen, Radfahren (auch auf dem Heimtrainer) und Schwimmen.
- Für mehr **Kraft** trainieren Sie spezielle Muskelgruppen für kurze Zeit mit höherer Intensität, zum Beispiel mit Hanteln.

So ist Sport mit COPD sicher und macht Spaß

- Bestimmen Sie Ihre Tagesform mit dem Peak-Flow-Meter und messen Sie Ihren Puls. Notieren Sie sich die Werte für den nächsten Besuch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Legen Sie ein Trainingsziel fest, das der vereinbarten Intensität und Dauer entspricht. Wärmen Sie sich vorher auf, etwa mit Stretching-Übungen oder langsames Laufen.
- Vermeiden Sie kurze, intensive Belastungen wie Sprintläufe. Legen Sie regelmäßig Pausen ein und kontrollieren Sie Ihre Lungenfunktion mit dem Peak-Flow-Meter.
- Radfahren, Walken, Schwimmen, Tischtennis, Bowling – gestalten Sie mit Einverständnis Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes Ihr Training abwechslungsreich. Bestimmen Sie in der Gruppe stets Ihr eigenes Tempo.
- Stoppen Sie Ihr Training bei Herzklopfen, Schwindel, Atemnot, Schmerzen oder anderen Problemen. Zögern Sie nicht, gegebenenfalls eine Ärztin oder einen Arzt zu rufen. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wann und mit welcher Intensität Sie nach einer Erkrankung den Sport wieder aufnehmen können.
- Verzichten Sie bei Fieber und akuter Verschlimmerung Ihrer COPD vollständig auf Sport.
- Lassen Sie jedes Training bewusst langsam ausklingen.
- Auch wenn es Ihnen wieder gut geht: Die von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verordneten Medikamente ersetzen das Training nicht.

NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

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

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

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

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.