

NEUE THERAPIE FÜR LUNGENKRANKE

Atemmuskul- training

Atemmuskultraining ist eine wirksame Therapie, die zunehmend im Rahmen der pneumologischen Rehabilitation angewendet wird.

Folgende Meldung aus dem Internet verdient mehr Aufmerksamkeit: „Steigerung der Schwimmleistung durch Atemmuskultraining! Nach zwölf Wochen Training der Atemmuskulatur konnte eine signifikante Steigerung der Schwimmleistung erreicht werden.“ Ähnliche Meldungen gibt es über Spitzensportler in verschiedensten Disziplinen. Sie erreichen Leistungssteigerungen von 4, 5 oder gar 10 %, das kann ausschlaggebend sein, ob man eine Medaille gewinnt oder nicht.

Vorteile für Lungenkranke

Lungenkranke profitieren von dieser Therapie ebenso - erstaunlicherweise sogar deutlich mehr als Spitzensportler. Die Ursache liegt auf der Hand: Die Ausgangswerte von kranken Menschen sind niedriger angesiedelt als die Werte von Spitzensportlern, so ist eine Leistungssteigerung von mehr als 100 % keine Seltenheit.

Ebenso wie man die Ausdauer und Kraft seiner Beinmuskulatur oder des Bizeps trainieren kann, ist ein

gezieltes Training der Atemmuskulatur möglich. Man unterscheidet prinzipiell inspiratorisches (Einatmung) und expiratorisches (Ausatmung) Atemmuskultraining. In den letzten Jahren wurden viele Studien durchgeführt, die eine Verbesserung folgender Parameter zeigten:

- Atemmuskulkraft
- Atemmuskelausdauer
- Belastbarkeit (6 Minutengehtest)

Diese Messungen gingen einher mit einer Abnahme der Atemnot und einem subjektiv besseren Empfinden im Alltag. Es schlagen sich also die Effekte eines Atemmuskultrainings auch im Alltag nieder - die Dinge des alltäglichen Lebens können ohne Atemnot - und somit leichter - bewältigt werden.

Zusatz zur Rehabilitation

Am besten wirkt die Therapie als Zusatztherapie bei pneumologischer Rehabilitation. Eine pneumologische Rehabilitation bedeutet nicht eine Kur durchzuführen. Es handelt sich um ein komplexes Konzept, dessen Ziel die ganzheitliche Verbesserung des Erkrankten im Alltag ist. Dazu gehört ein Ausdauer- und Krafttraining, Atemmuskultraining, Ernährungsberatung, Schulungen (Inhalationstherapie, Raucherentwöhnung, ...) sowie eine psychologische Beratung, wenn diese erwünscht ist. Dies

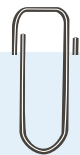


Dr. Ralf Harun Zwick
Oberarzt, Internen Abteilung
des KH Tulln

© Medienteam.com

ist selbstverständlich auch für Patienten mit Langzeitsauerstofftherapie gültig. Der Fehlglaube, dass Patienten, die Sauerstoff benötigen, eine „zu schlechte“ Konstitution hätten, um von einer Rehabilitation zu profitieren, ist ausgeräumt. Gerade sie profitieren mit deutlichen Leistungssteigerungen.

Viele Patienten mit COPD und anderen Lungenerkrankungen wurden behandelt, auf Rehabilitation geschickt oder ambulant rehabilitiert. Das Echo war immer dasselbe, die Patienten haben enorm profitiert. Die Atemmuskultrainingstherapie ist nun eine erfolgreiche Erweiterung des Spektrums. Mit etwas Glück kann die Therapie reduziert werden und der Status des Patienten verbessert sich derart, dass Medikamente eingespart werden können!



OA Dr. Ralf Harun Zwick

Interne Abteilung im
Landeskrankenhaus
Donauregion Tulln
Alter Ziegelweg 10
3430 Tulln

Telefon: +43 (0)2272 - 601-0