



Ab durch die Mitte

Attraktive und kommunikative moderate Ausdauerschulung zur Förderung und Stabilisierung der kardiopulmonalen Belastbarkeit

Vorbemerkungen/Ziele

Die Zahl der herzerkrankten Menschen nimmt stetig zu. Das Herz-Kreislaufsystem und seine große Bedeutung für einen qualitativ hochwertigen Lebensalltag nehmen viele Menschen erst dann wahr, wenn das Herz nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Blut in das Herz-Kreislaufsystem zu pumpen, es aus dem Takt gerät oder eine allgemeine Erschöpfung, Atemnot oder Flüssigkeits-einlagerungen in den Extremitäten entstehen. Eine Bewältigung des Lebensalltags ist dann häufig nur noch mit Einschränkungen möglich.

Sport und Bewegung verbessern die Sauerstoffversorgung und die Durchblutung des Körpers und auch das Herz versorgt sich selber verbessert. Die Kombination aus attraktivem moderatem Ausdauertraining auf der einen Seite und Zweckgymnastik zur Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen andererseits wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus.

Die Individualität der einzelnen Teilnehmenden in der gemischten Herzsport-Gruppe Übungsgruppe (ÜG) und Trainingsgruppe (TG) stellt eine methodische Herausforderung in der Differenzierung an die Übungsleitung im Profil Innere Medizin des Rehabilitationssports dar.

Stundenverlauf und Inhalte

ERÖFFNUNG DER STUNDE (2–3 Minuten)

● Begrüßung

- ⦿ Die TN stehen mit der ÜL in einem Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) gibt das Stundenthema bekannt und bespricht die notwendigen Sicherheitsaspekte, das Notfallmanagement und bittet den Schmuck und Uhren abzulegen.

- Erste Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1–Start“
- Eintragen der Pulsmessung in die Pulskarten

Anschließend fragt die ÜL nach den Befindlichkeiten und reflektiert gemeinsam mit den TN die „Hausaufgabe“ der letzten Einheit.

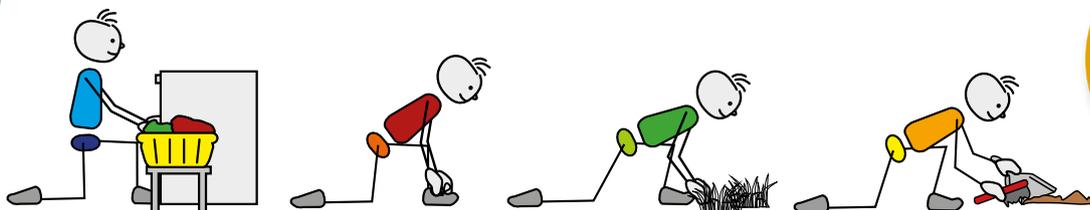
INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

● Kopf über Herz – Herz über Hüfte

Auseinandersetzung mit dem Thema „herzgerechtes Bücken“

- ⦿ Die TN bilden Kleingruppen mit 3 bis 4 Personen.

An den vier Wänden hängt jeweils ein Plakat, auf dem das herzgerechte Bücken in verschiedenen Alltagsbewegungen dargestellt wird: Wäsche aus der Waschmaschine nehmen, Schuhe zubinden, Unkraut zupfen, Handfeger mit Kehrblech.



● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ⚡ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

20 Personen mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems (Frauen und Männer)
gemischte Herzsportgruppe (ÜG und TG)

Material:

1 Stoppuhr (für die Pulsmessung),
10 Pylone/Markierungshütchen,
4 Langbänke, 20 Bohnensäckchen,
Matten (entsprechend der TN-Anzahl),
Sitzmöglichkeiten (z.B. kleiner Kasten oder Hocker) zum Ausruhen

Ort:

Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema

- ⚡ Frage der ÜL an die TN:
„Konnte die Aufgabe umgesetzt werden?“

- ☉ Bewusstmachung der verschiedenen Möglichkeiten sich zu bücken, Vermittlung von Gesundheitswissen, Förderung von Kommunikation und Orientierungsfähigkeit

Reha
Innere Medizin
Herzsport
01.2020

www.lsb.nrw



Autorin:
Ute Ahn

Stundenverlauf und Inhalte

Die TN gehen in ihren Kleingruppen durch die Halle und besuchen die verschiedenen Plakate und tauschen sich darüber aus. Anschließend begeben sich die Gesamtgruppe und die ÜL gemeinsam auf die Runde und die ÜL ergänzt inhaltlich verbal an den Plakaten.

EINSTIMMUNG (10–12 Minuten)

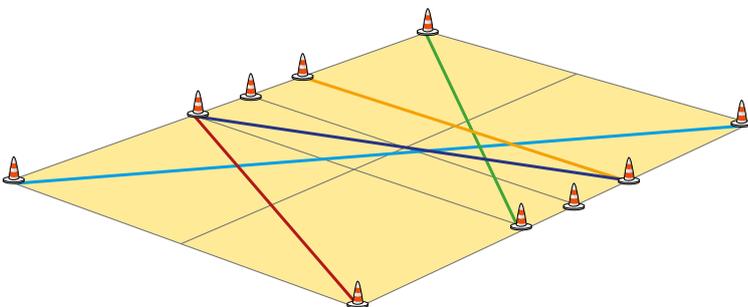
● „Kreuz- und Quersalat“

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

Die Paare gehen kreuz und quer auf freien Raumwegen durch die Halle. Die TN sollen ihre Aufmerksamkeit auf funktionelles und aktives Gehen lenken: Fuß abrollen, dabei die Fußspitze bewusst hochziehen und den Fuß kontrolliert abrollen – leicht gebeugtes Knie beim Aufsetzen des Fußes – aufgerichteter Oberkörper und Kopf. Hinzunahme verschiedener Armbewegungen zur Verbesserung der krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen: z.B. Arme seitlich mitführen, Schultern nacheinander rückwärts kreisen, Schultern parallel rückwärts kreisen, Arme im Wechsel zur Seite ausstrecken und dabei die Handfläche in Richtung Decke ausrichten, wechselseitig über Kopf mit einer Hand in den Nacken greifen – Ellbogen nach außen gerichtet.

● „Überraschende Wendung“

- 10 Pylonen/Markierungshütchen werden in der Halle auf den Außenlinien des Volleyballfeldes verteilt. Jeweils eine Pylone an der Mittellinie auf der Seitenlinie, jeweils eine Pylone an der Angriffslinie auf der Seitenlinie und jeweils eine Pylone an der Grundlinie auf der Seitenlinie.



Die TN, die **unter 1 Watt** pro Körpergewicht belastbar sind (ÜG) gehen. Die TN die **über 1 Watt** pro kg Körpergewicht belastbar sind können laufen (TG).

Die TN bewegen sich einzeln auf selbst ausgesuchten Wegen von Pylone zu Pylone durch die Halle: z.B. kurze oder lange, diagonale oder quere Wege. Hinzunahme verschiedener Armbewegungen zur Verbesserung der krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen: z. B. Arme seitlich mitführen, Arme im Wechsel zur Seite ausstrecken und dabei die Handfläche in Richtung Decke ausrichten, wechselseitig über unten mit einer Hand zum gegenüberliegenden Schulterblatt greifen usw.

- Zweite Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1–Start“
- Eintragen der Pulsmessung in die Pulsarten

Absichten und Hinweise

- ✔ Je weiter man nach unten Richtung Boden greifen muss, sich also tief bücken muss, desto weiter muss die Schrittstellung sein und das hintere Knie auf dem Boden abgesetzt werden.
- ⊙ Lockerung der Gruppenatmosphäre, Kontaktaufnahme der TN untereinander, körperliche Erwärmung, Förderung der Orientierungsfähigkeit, Verbesserung der Bewegungsökonomie (Koordination), Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen
- ✔ An der Seite des Bewegungsfeldes stehen Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen für die niederschwerig belastbaren TN, die selbstständig genutzt werden können.
- ⊙ Förderung der Orientierungsfähigkeit, Förderung der visuellen Wahrnehmung, Förderung der Eigenverantwortlichkeit und des Selbstwertgefühls, Stabilisierung der kardiopulmunalen Belastbarkeit, Förderung der koordinativen Verbesserung der Bewegungsökonomie (Koordination), Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen
- ✔ An der Seite des Bewegungsfeldes stehen Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen für die niederschwerig belastbaren TN, die selbstständig genutzt werden können.



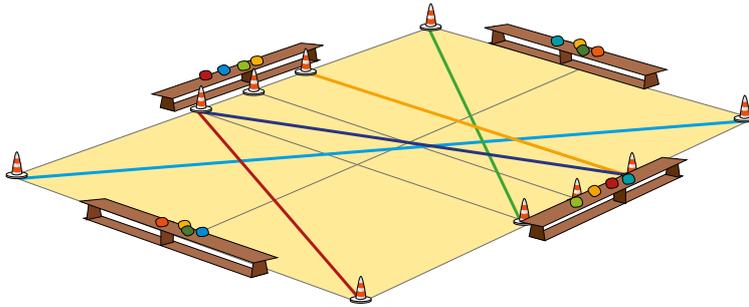
Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● „Transfermarkt“

- Die Pylonen/Markierungshütchen bleiben stehen und vor jede Hallenwand wird eine Langbank gestellt, die herzgerecht gehoben und mit je 4 TN getragen wird. Auf den Langbänken werden Bohnensäckchen verteilt. Die TN bewegen sich im 1. Durchgang einzeln und im 2. Durchgang paarweise von Pylone zu Pylone durch die Halle und transportieren dabei die Bohnensäckchen von Langbank zu Langbank.



Die TN, die **unter 1 Watt** pro Körpergewicht belastbar sind (ÜG) **gehen**.
Die TN die **über 1 Watt** pro kg Körpergewicht belastbar sind **können laufen** (TG).

Die Übungsleitung gibt die Anzahl der zu besuchenden Pylonen vor. Die TN entscheiden individuell die Länge der Wegstrecke und die Geschwindigkeit der Fortbewegung.

Anzahl der zu der besuchenden Pylonen: 4, 5, 6, 7, 6, 5, 4 Pylone

Nach dem 1. Durchgang erfolgt eine ca. 1-minütige Pause.
Anschließend wird der 2. Durchgang paarweise durchgeführt.

- Dritte Pulsmessung mit dem Kommando „3-2-1-Start“
- Eintragen der Pulsmessung in die Pulskarten

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

● „Würfelwalking“

- Die TN bewegen sich einzeln auf freien Raumwegen.

Die ÜL nennt eine Würfelzahl zwischen 1 und 6.

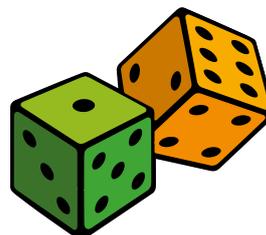
Die TN treffen sich der Würfelzahl entsprechend und **gehen** gemeinsam, angeordnet wie die Augen auf einem Spielwürfel, weiter.

Auf ein Signal durch die ÜL trennen sich die „Würfelzahl-Gruppen“ wieder und die TN gehen alleine weiter. Usw.

Absichten und Hinweise

- ◎ Erwerb von praktischen Fertigkeiten zur Selbstkontrolle und adäquaten Reaktionsweisen, Förderung der individuellen Schutzfaktoren, z.B. Vertrauen in die individuelle Gestaltungsfähigkeit, Stabilisierung und Verbesserung der kardiopulmonalen Belastbarkeit, Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der krankheitsangepassten Ausübung von Alltagshandlungen, Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren, des Selbstwertgefühls/Selbstbewusstseins, der sozialen Aufgeschlossenheit/Beziehungsfähigkeit
- ✔ An der Seite des Bewegungsfeldes stehen Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen für die niederschwellig belastbaren TN, die selbstständig genutzt werden können.

- ◎ Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren, des Selbstwertgefühls/Selbstbewusstseins, der sozialen Aufgeschlossenheit/Beziehungsfähigkeit



Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Entspannung – Atemlenkung

- Die TN sitzen auf einer Langbank oder legen sich in Rückenlage (gerne mit einer Kopf- bzw. Oberkörpererhöhung) auf eine Matte.

Die ÜL gibt Bewegungs- und Atmungsaufgaben.
Die TN können die Augen schließen.

Beide Hände liegen mit leicht gespreizten Fingern über dem Nabel auf dem Bauch. Die Konzentration wird auf die Atmung gelenkt.

Frage an die TN:

„Wie ist eure Atmung? Bauchatmung oder Brustatmung? Langsam oder schnell? Tief oder flach? etc.“

Nach dieser Beobachtungsphase werden die Arme im Liegen neben den Körper gelegt bzw. im Sitzen neben dem Körper hängen gelassen. Jeweils mit der Einatmung wird zunächst der linke Arm wenige Zentimeter angehoben und mit der Ausatmung wieder gesenkt. Der eigene Atemrhythmus führt diese Bewegung. Das Heben und Senken wird mehrmals wiederholt. Danach Wechsel zum rechten Arm.

Anschließend kann die Übung auch mit den Beinen durchgeführt werden.

Abschließend räkeln und strecken sich die TN, um das Herz-Kreislaufsystem wieder in „Schwung“ zu bringen.

TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG

(3–5 Minuten)

● Rückblick und Reflektion

- Die TN stehen mit der ÜL im Innenstirnkreis.

- Vierte Pulsmessung mit dem Kommando „3–2–1–Start“
- Eintragen der Pulsmessung in die Pulskarten

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick auf die durchgeführte Stunde, verbunden mit der Impulsfrage „Wie war es?“.

Nach der Reflektion sammelt die ÜL die Notfallkarten wieder ein und lässt die TN unterschreiben.

● Hausaufgabe

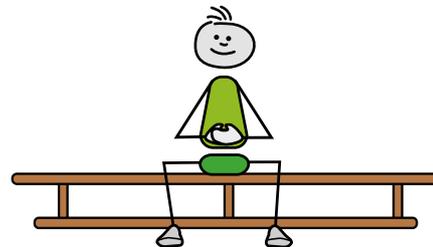
Dann gibt die ÜL die Hausaufgabe: Auf herzgerechtes Bücken in verschiedenen Alltagsbewegungen achten.

● Verabschiedung

Der anschließende Ausblick auf die nächste Stunde (Thema) und die Verabschiedung der TN rundet die Reha-Stunde Herzsport ab.

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Körperwahrnehmung, Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien – z.B. Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, Vermittlung der eigenständigen Durchführung funktioneller Entspannungsformen



- ◎ Reflektion der Stunde

- ◎ Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag

