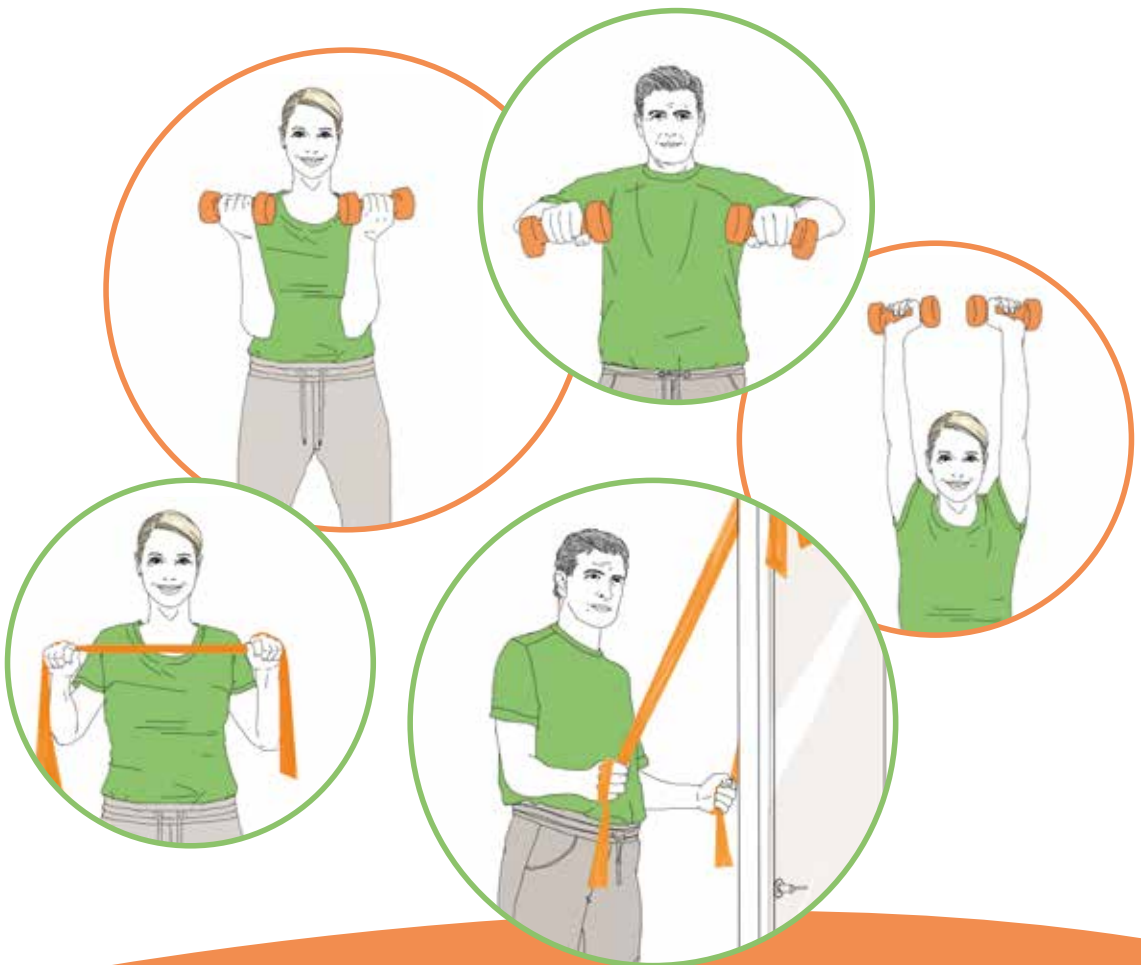


Hantel - und Therabandübungen für COPD Patienten







**Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,**

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt haben bei Ihnen eine COPD diagnostiziert. Durch die Einschränkung Ihrer Lungenfunktion fallen Ihnen möglicherweise alltägliche körperliche Anstrengungen schwerer als früher.

Zusätzlich zu der Ihnen ärztlich verordneten Therapie können Sie selbst einen wesentlichen Beitrag leisten, um aktiv in Ihrem Alltag zu bleiben – oder wieder zu werden.

Dieser Beitrag ist regelmäßige körperliche Aktivität.
Der Inhalt dieser Broschüre soll Ihnen als Motivation dienen, damit zu starten.

Falls Sie in den vergangenen Wochen einen chirurgischen Eingriff hatten, fragen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt, ob die Übungen für Sie geeignet sind. Bemühen Sie sich, soviel zu Fuß zu gehen wie möglich. Ideal sind 8.000 – 10.000 Schritte pro Tag. Lassen Sie das Auto einfach mal stehen, oder steigen Sie eine Station früher aus dem Bus aus, nehmen Sie die Treppe statt mit dem Lift zu fahren und schon trainieren Sie Ihre Ausdauer und die Kraft Ihrer Beine. Versuchen Sie jeden Tag ein paar Schritte mehr zu gehen als am Vortag, unabhängig von Jahreszeit und Witterung. Ein erheblicher Teil Ihrer Alltagsselbständigkeit beruht darauf, dass Sie Gehstrecken ohne größere Beschwerden bewältigen können. So sichern Sie sich die Möglichkeit einkaufen zu gehen, oder Spaziergänge zu unternehmen.

Die Übungen mit Hanteln und Theraband kräftigen die Arm – und Rumpfmuskulatur und sie mobilisieren Schultergelenke und die oberen Abschnitte der Wirbelsäule. Vor allem aber verbessern Sie Ihre Haltung – ein wichtiger Schritt zu mehr Luft im Alltag. Achten Sie bei der Durchführung der Übungen auf die korrekte Haltung und auf die korrekte Atemtechnik. Am besten Sie atmen mit Lippenbremse. Dazu lassen Sie die Luft bei der Ausatmung durch die leicht aufeinander gelegten Lippen ausströmen. Führen Sie die Übungen langsam durch, nicht rasch oder hektisch.

Wenn Sie die Übungen mit Theraband und Hanteln konsequent in der beschriebenen Art durchführen, gehen Ihnen die langsamen, kontrollierten Bewegungen auch im Alltag leichter von der Hand. Durch die Aufrichtung der Wirbelsäule bei verbesserter Haltung verringern Sie Beschwerden vor allem im Bereich der Wirbelsäule und darüber hinaus kann der Brustkorb mit mehr Luftvolumen gefüllt werden. Körperliche Aktivität ist ein Garant für unbeschwerte Verrichtung von Alltagsbelastungen. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und Freude an den Übungen!

Dr. Beate Krenek, MSc., MEd.
Leitende Physiotherapeutin des Krankenhauses Hietzing

HANTELÜBUNGEN

unabhängig von Trainingszustand und COPD Grad für alle Patienten sinnvoll

AUSGANGSPOSITION FÜR ALLE ÜBUNGEN

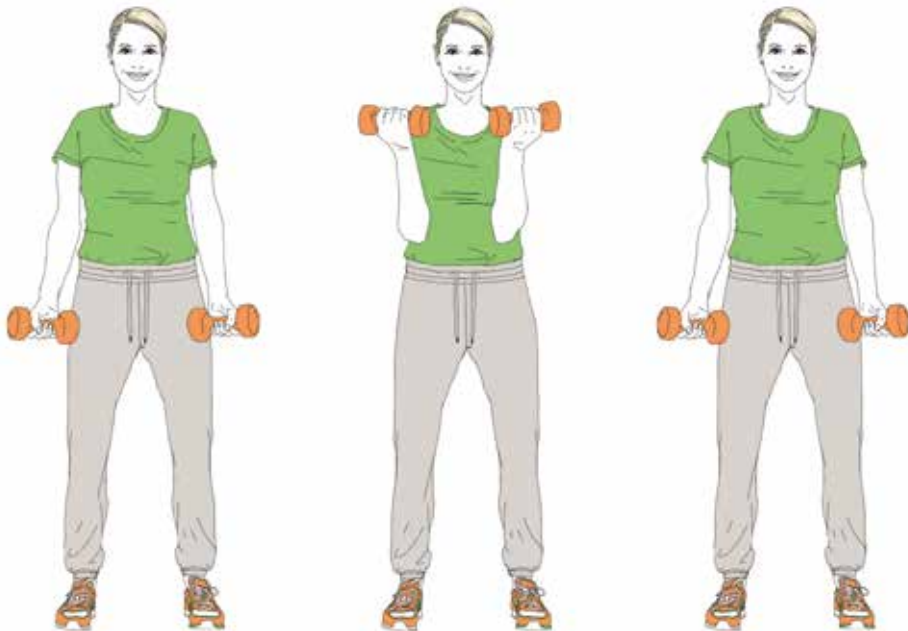
entweder aufrechter Stand, Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt,
Schulterblätter ziehen nach hinten unten Richtung Wirbelsäule
oder aufrechter Sitz, Schulterblätter ziehen nach hinten unten Richtung Wirbelsäule

ÜBUNG

1

Ausübung:

Hantel fassen, Finger zeigen **weg** vom Körper,
Oberarme liegen locker am Rumpf an
mit der Ausatmung langsam die Ellbogen beugen (bis 10 zählen),
Luft holen, mit der Ausatmung die Hanteln wieder langsam senken.
Achten Sie darauf, dass der Rumpf bei der Ausübung ruhig bleibt.



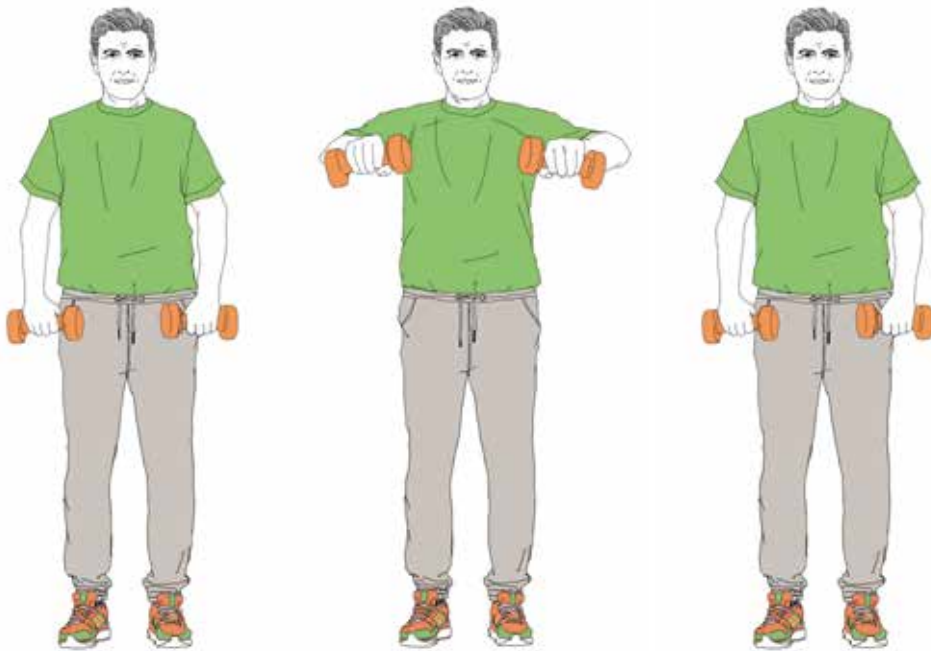
Wirkung:

Üben der Bewegungskontrolle beim Heben von Gewichten,
Üben der korrekten Atemtechnik beim Heben von Gewichten,
Trainieren der korrekten Haltung beim Heben von Gewichten und Lasten.
Trainieren einer langsamen Bewegungsdurchführung anstelle
von unkontrolliertem Anreißen von Gewichten oder schweren Gegenständen.
Dies könnte zu Muskel- bzw. Gelenksschäden führen.

ÜBUNG 2

Ausübung:

Hanteln fassen, Finger zeigen **zum Körper**
Schulterblätter ziehen wieder nach hinten unten Richtung Wirbelsäule
Ellbogen langsam beugen (bis 10 zählen), bis sie auf einer Linie mit den Schultern sind,
Schultern nicht hochziehen! Danach Hanteln wieder langsam senken.
Achten Sie darauf, dass der Rumpf bei der Ausübung ruhig bleibt.



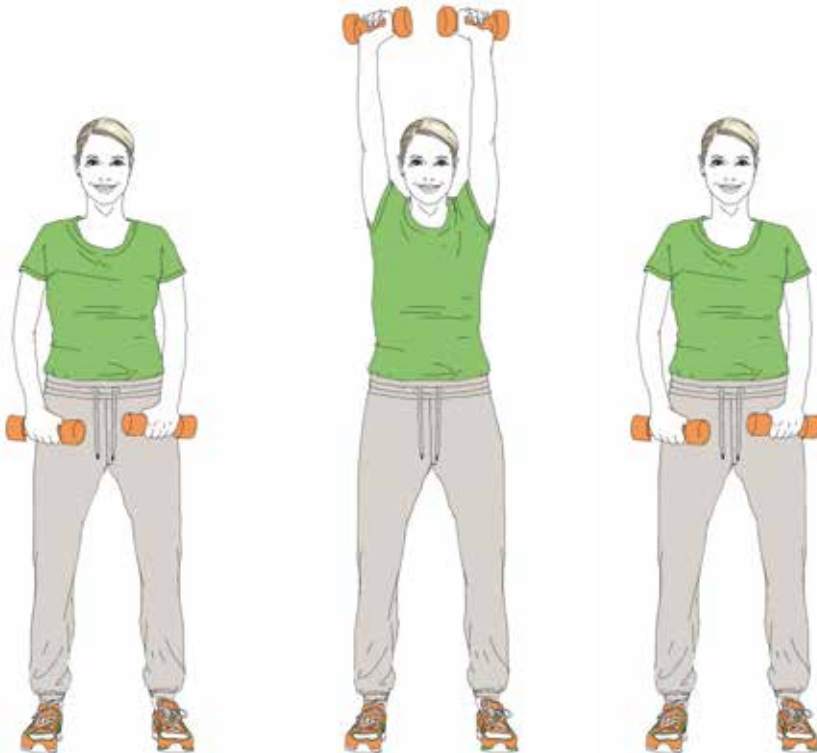
Wirkung:

Üben der Bewegungskontrolle beim Heben von Gewichten,
Üben der korrekten Atemtechnik beim Heben von Gewichten,
Trainieren der korrekten Haltung beim Heben von Gewichten und Lasten.
Trainieren einer langsamen Bewegungsdurchführung anstelle
von unkontrolliertem Anreißen von Gewichten oder schweren Gegenständen.
Dies könnte zu Muskel- bzw. Gelenksschäden führen.

ÜBUNG 3

Ausübung:

Hanteln umgreifen, Finger zeigen zum Körper,
Schulterblätter während der ganzen Übung nach hinten unten ziehen,
die gestreckten Arme langsam (bis 10 zählen) heben bis die Oberarme auf einer Höhe
mit den Ohren sind, langsam wieder senken.
Achten Sie darauf, dass der Rumpf bei der Ausübung ruhig bleibt.



Wirkung:

Üben der Bewegungskontrolle beim Heben von Gewichten
insbesondere bei Arbeiten über Kopf,
Üben der korrekten Atemtechnik beim Heben von Gewichten und Lasten.
Trainieren der korrekten Haltung beim Heben von Gewichten
oder schweren Gegenständen.
Mobilisation der Schultergelenke.

THERABANDÜBUNGEN

unabhängig von Trainingszustand und COPD Grad für alle Patienten sinnvoll

AUSGANGSPOSITION FÜR ALLE ÜBUNGEN

entweder aufrechter Stand, Beine Hüftbreite, Knie ganz leicht gebeugt,
Schulterblätter ziehen nach unten und Richtung Wirbelsäule
oder aufrechter Sitz, Schulterblätter ziehen nach unten und Richtung Wirbelsäule.

Das Theraband wird bei allen Übungen einmal um die Hand gewickelt,
um einen sicheren Griff zu haben.

ÜBUNG 1

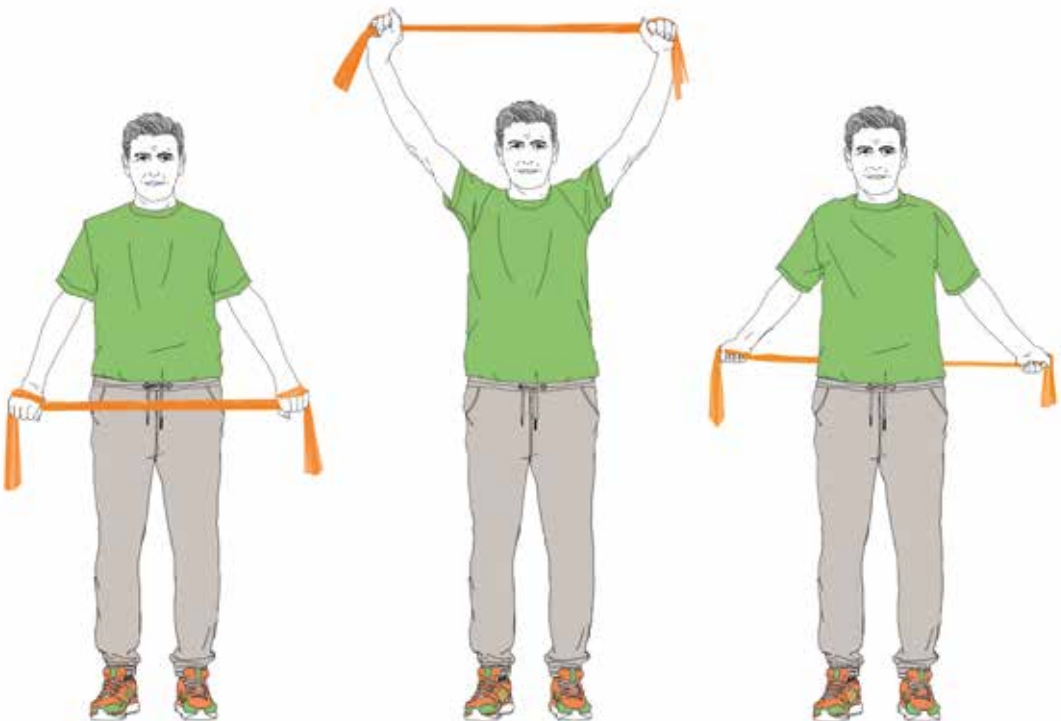
Ausübung:

Band in Hüfthöhe spannen, mit gestreckten Armen während der Ausatmung langsam über den Kopf ziehen (bis 10 zählen) und mit gestreckten Armen das Band am Rücken entlang zum Kreuzbein ziehen.

Die Schultern bleiben während der ganzen Übung nach unten gezogen.

Danach das Band wieder über den Kopf nach vorne ziehen.

Achten Sie darauf, dass der Rumpf bei der Ausübung ruhig bleibt.



Wirkung:

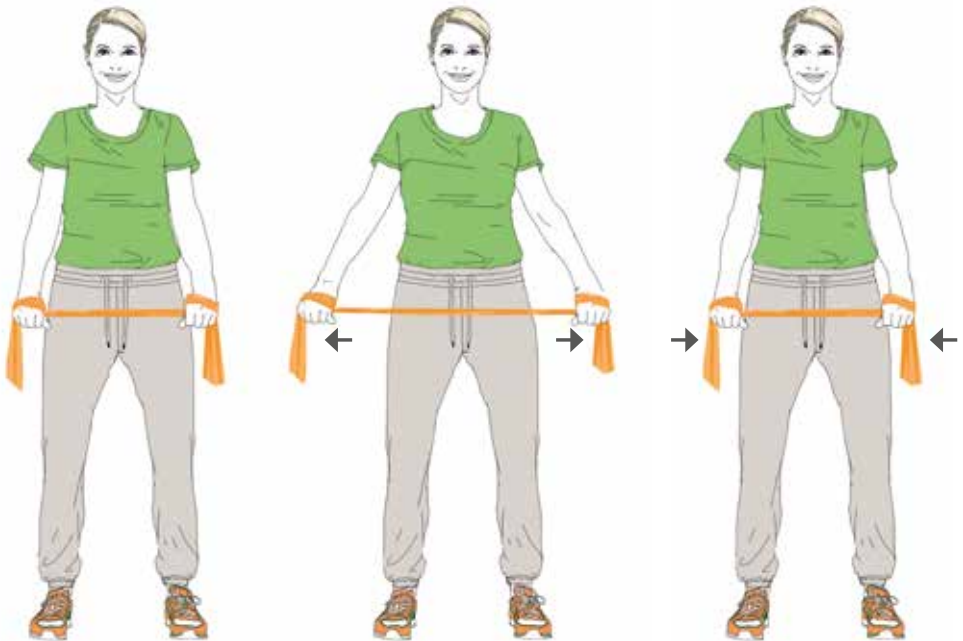
Haltungskorrektur - Aufrichtung

Schulterbeweglichkeit verbessern, die vor allem bei COPD Patienten wegen dem Einsatz der Atemhilfsmuskulatur oft eingeschränkt ist, "Öffnen" des Brustkorbes.

ÜBUNG 2

Ausübung:

Theraband in Hüfthöhe halten, Abstand zwischen den Händen ca. 50 cm.
Die Schultern bleiben während der ganzen Übung nach unten gezogen,
das Band langsam während der Ausatmung
auseinander ziehen (bis 10 zählen) und wieder locker lassen.



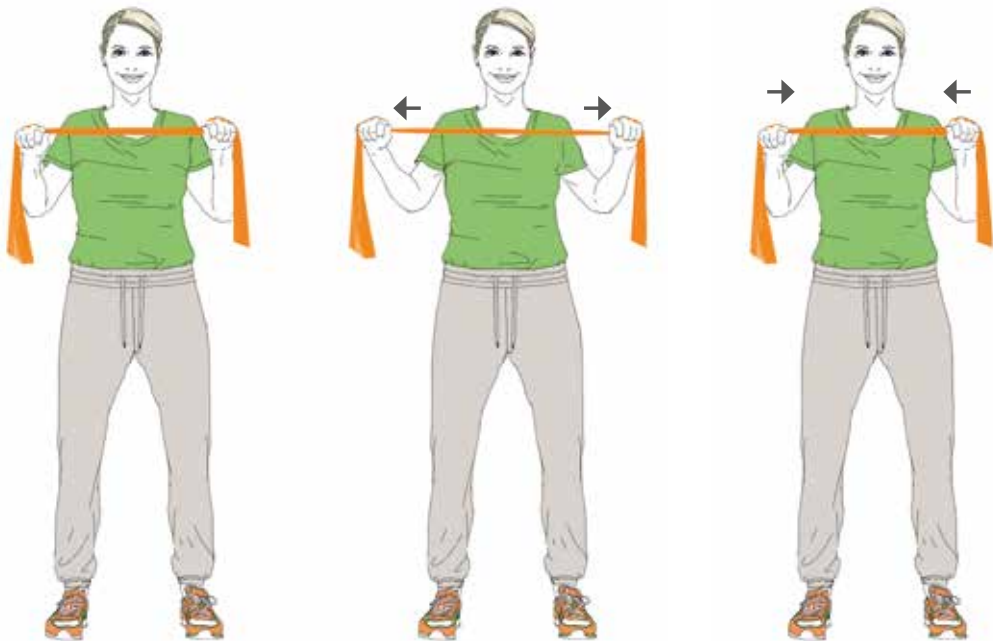
Wirkung:

Spannen in Hüfthöhe:
Aufrichtung der Wirbelsäule,
Kräftigen der Rückenstrecker.

ÜBUNG 3

Ausübung:

Theraband in Brusthöhe halten, Abstand zwischen den Händen ca. 50 cm.
Die Schultern bleiben während der ganzen Übung nach unten gezogen,
das Band langsam während der Ausatmung
auseinander ziehen (bis 10 zählen) und wieder locker lassen.



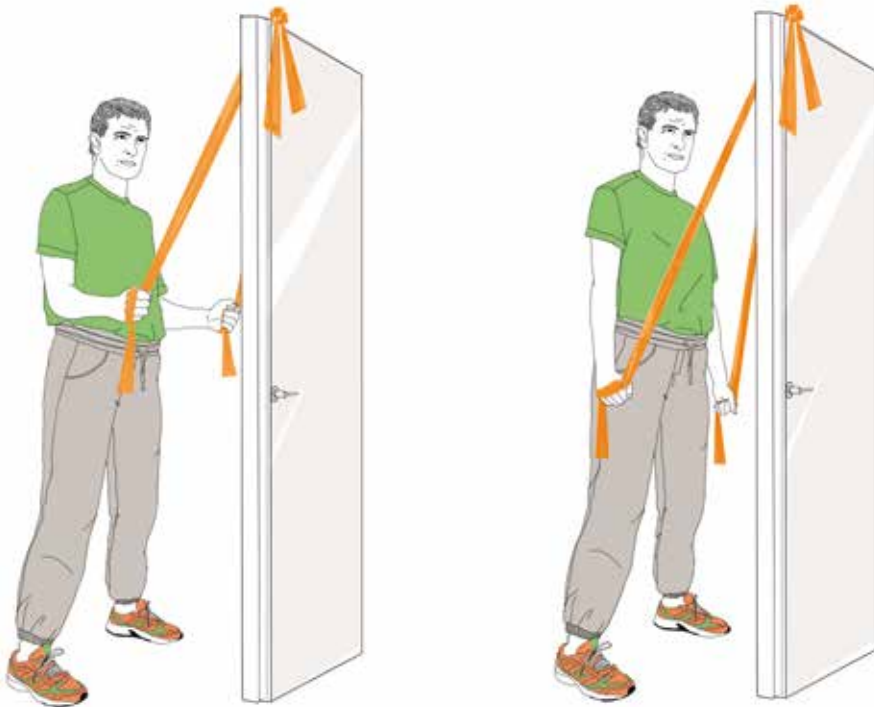
Wirkung:

Spannen in Brusthöhe:
Kräftigen der Brustmuskulatur,
Schultermuskulatur und Armmuskulatur.

ÜBUNG 4

Ausübung:

Die Therabänder an einem Ende miteinander verknoten und über die obere Türkante nach hinten werfen. Tür schließen - so ist das Band sicher fixiert. Stand (oder Sitz) mit Blick zur Tür. Das Band mit abgewinkelten Armen umgreifen, bei der Ausatmung langsam nach hinten unten Richtung Hüftknochen ziehen (bis 10 zählen) und wieder langsam die Arme in Ausgangsposition bringen. Achten Sie darauf, dass der Rumpf bei der Ausübung ruhig bleibt.



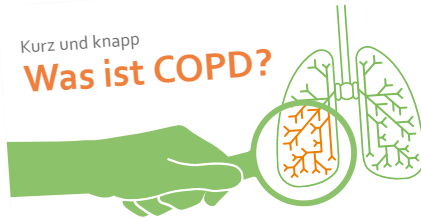
Wirkung:

Kräftigung der Rücken und Armmuskulatur,
bessere Aufrichtung der Wirbelsäule,
"Öffnen" des Brustkorbs.

Weitere COPD Patienteninformationen zum Anfordern:

COPD kurz & knapp
Plötzliche Verschlechterung der COPD
COPD auf Reisen

Kurz und knapp
Was ist COPD?



Plötzliche Verschlechterung der COPD

Warnzeichen frühzeitig erkennen



COPD auf Reisen

Gut vorbereitet in den Urlaub



Mit
Checkliste

Anforderung bitte
per E-Mail: office@menarini.at
oder per Telefon: 01/879 95 85-0



Mit freundlicher Unterstützung von A. Menarini Pharma GmbH

AT-BRI-01-01-2019