

Bewegungstherapie

für Herzpatienten

Koronares Turnen hat Tradition im Österreichischen Herzverband (ÖHV). Mit der Zeit ist das klassische Koronarturnen allerdings in die Jahre gekommen. Zum einen – was höchst erfreulich ist – kommen immer mehr jüngere Menschen zum ÖHV, um im Sinne von Primärprävention bewegungsmäßig aktiv zu sein. Zum anderen gibt es gerade seitens der Sportmedizin und Sportkardiologie eine immense Fülle von Ergebnissen, welche genau abgestimmte und korrekt durchgeführte Bewegung als regelrechtes „Wundermittel“ auch wissenschaftlich belegen. Ein Wundermittel, das auf höchst seriösen wissenschaftlichen Beinen steht. All dies legt eine neue Standortbestimmung von Körperbewegung für den Herzpatienten im Sinne von Prävention und Rehabilitation innerhalb der Aktivitäten des Österreichischen Herzverbands nahe.

„Herz-Bewegung“ hat viele Dimensionen...

So wie die Bewegung des Herzens überaus komplex ist, so sind auch Körperbewegungen für Herzpatienten mit präventiver und rehabilitativer Absicht äußerst facettenreich:

- Kardio-Training mit genau dosierter Bewegungsintensität und - Dauer
- Exakt dosiertes Krafttraining
- Dehnung und Beweglichkeit
- Haltungskorrektur und Vermeidung von Kompensationshaltungen
- Körpersensorische Kompetenz
- Synchronisation und Atem
- u.v.a.m.

Kardiotraining ist der klassische und nach wie vor zentrale, weil wirksamste und am besten untersuchte Bereich im Herz-Bewegungstraining. Genau dosiertes Ausdauertraining zeigt deutlich herzkräftigende Wirkung und stellt einen äußerst wichtigen Beitrag zum Erhalt von Herzgesundheit dar. Davon zeugt eine unglaubliche Fülle wissenschaftlicher Ergebnisse aus der kardiologischen Sporttherapie. Nur für das individuell dosierte Ausdauertraining ist bisher belegt, dass es zu einer Vorbeugung von Herzerkrankungen bzw. zu einer Verlangsamung des Voranschreitens bis hin zu einer Verringerung der Sterblichkeit und somit Verbesserung der Lebenserwartung aber auch Lebensqualität kommt. Ein Ausdauertraining in Form von Gehen, Nordic Walken, Joggen, Radeln, Schwimmen, Skilanglauf, sportlichem Tanzen, etc. stellt die Basis eines jeden Gesundheitstrainings dar.

Ergänzend sollte jeder, ganz gleich ob gesund oder



chronisch krank, Kräftigungsübungen im Sinne von Krafttraining durchführen. Wird dies korrekt ausgeübt, so kommt es zu einer Stärkung der Muskulatur ohne eine Überforderung.

Klar muss auch sein, dass gerade Herzpatienten sich vor dem Beginn des Ausdauer- und auch Krafttrainings, darüber hinaus aber auch zumindest jährlich fachmännisch sportmedizinisch / sportkardiologisch untersuchen lassen sollten. Dies gibt Sicherheit und dient auch dazu den individuell geeigneten Sport bzw. die richtige Bewegungsform zu finden.

Bei allem berechtigten Respekt vor Bewegung und Sport muss jedoch jedem klar sein, dass die größte Gefahr für unsere Gesundheit nicht vom Sport, sondern vom Bewegungsmangel ausgeht. Tatsächlich leiden die Gesellschaft und auch der Einzelne nicht so sehr unter körperlicher Überforderung, als vielmehr unter zu wenig Bewegung, was im Ergebnis u.a. auch zu den Herzkreislauferkrankungen führt. Des Weiteren ist gerade ein kräftiger Körper von sich aus bereits herzschonend: braucht man zur Ausführung von Alltagsaktivitäten wegen größerer Körperkraft weniger Anstrengung, stellt dies auch für das Herz eine deutliche Entlastung dar.

Ein oft übersehenes, aber äußerst wichtiges Moment betrifft Dehnung und Beweglichkeit. Muskuläre Verkürzungen führen oft zu Schmerzen und begünstigen Fehlhaltungen. Verkürzungen können zum einen durch falsche Schonhaltungen hervorgerufen werden, zum anderen liegt die Ursache einfach im Mangel an Dehnung: der Bewegungsapparat wird sozusagen „eingeschränkter“.

Im Zusammenhang damit muss die Haltung des Herzpatienten (und nicht nur des Herzpatienten) genau unter die Lupe genommen werden. Etwa postoperative Schmerzen können zu „Schmerzvermeidungshaltungen“ führen, die sich mittelfristig negativ auf den Körper auswirken und einerseits Haltungsschäden hervorrufen, andererseits zu verschiedensten neuen Schmerzen bis hin zum Kopfweh führen. Auch hier setzt körperliches Training sowohl vorbeugend als auch therapeutisch an.

Im Zuge dessen ist es für den Herzpatienten auch wichtig, seinen Körper genau erfühlen zu lernen: zu spüren, dass etwa das Becken nicht in Balance ist, die Wirbelsäule ständig leicht dreht oder auf eine Seite hin ausweicht, dass man den Nacken zu weit vorschiebt oder der Schultergürtel „hängt“. Es ist auch wichtig zu spüren, dass bewusst oder unbewusst eventuell manche Körperteile zu sehr angespannt sind und es dadurch zu Verspannungen und Schmerzen kommt. Natürlich muss solchen Prozessen – eventuell mit Hilfe eines Therapeuten – nachgegangen werden. Vielleicht handelt es sich nur um eine schlechte Angewohnheit. Vielleicht aber liegt eine gewisse Angst dahinter, welche sich in einer körperlichen Überspannung zeigt. Letztlich soll ein Herzpatient (und nicht nur dieser) eine Sensibilität für synchrone Körperrhythmen entwickeln. Er soll spüren lernen, wenn sein Atem nicht mit seinen Beinbewegung im Einklang steht. Er soll merken, wenn seine Motorik „unrund“ läuft. Und er soll letztlich auch erfahren, dass Atem-Bewegungs-Synchronität enorm Energie sparen kann.

Nimmt man diese Dimensionen und vergleicht sie mit den ersten Gehversuchen des „Herzturnens“ von wenigen Jahrzehnten, dann wird unmittelbar klar, dass eine neue Ära angebrochen ist. Diese ist auch für den Österreichischen Herzverband Auftrag.

Aus der Fülle von Sport und Bewegungskonzepten

Herzpatienten (und Menschen, die etwas tun, um nicht solche zu werden) sind – völlig zu Recht – wählerisch geworden. Bloß „rechter Ellbogen zum linken Knie“ und „Ball hin und her“ genügt nicht mehr. Solche Übungen sind für unsere Mitglieder vielfach langweilig und deren spezifischer Wert nicht mehr einsichtig. Wo liegen hier aber neue Möglichkeiten? Im Folgenden wollen kurze Ein- und Ausblicke gegeben werden.

Auch haben wir in den letzten Jahren gelernt, dass gut behandelte Herzpatienten viel mehr leisten können als man früher geglaubt hat. Während zunächst das Ziel eines jeden Patienten ist überhaupt wieder alltägliche Arbeiten verrichten zu können bzw. wieder arbeiten gehen zu können, so möchten andere wieder oder gar erstmals größere körperliche Herausforderungen meistern. Dies ist heute auch gut möglich und gibt es zahlreiche Herzpatienten, die trotz Erkrankung wandern, Skifahren oder gar einen Marathon laufen.

Möchte man die frühere bzw. mögliche Leistungsfähigkeit jedoch zurück gewinnen bzw. überhaupt erstmals erlangen, so ist ein gezieltes Training sinnvoll und erforderlich.

Im Folgenden werden Trainingsformen vorgestellt, die ergänzend zum Ausdauer- und Krafttraining durchgeführt werden können, teilweise aber auch zu den Kraftausdauersportarten zählen (so z.B. die Kampfkünste) und man somit „zwei Fliegen mit einer Klappe schlägt“.

Kampfkünste

Besonders bekannt sind die ostasiatischen Kampfkünste, zu denen das japanische Karate

oder Judo, das koreanische Taekwondo oder die chinesischen Arten des Kung Fu gehören. Es gibt aber auch Traditionen aus anderen Kulturkreisen, wie etwa das Brasilianische Capoeira. Klarer Weise geht es beim Herzpatienten nicht um Kampfsport im eigentlichen Sinn. Allerdings lassen sich viele Techniken etwa aus dem Repertoire der Karate oder des Taekwondo äußerst effizient für den Herzpatienten einsetzen: genau dosierbare Kraftausdauer, dynamische Balance von Spannung und Entspannung, ganzheitliches ins Gleichgewicht bringen des Körpers, Möglichkeit auch zur alleinigen Ausführung auf kleinem Raum (zu Hause), und interessante, motivierende Bewegungsmuster. Gerade auch in der Forschung geht man heute den Kampfkünsten und deren mögliche Rolle in der Trainingstherapie vermehrt nach.



Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA (rechts im Bild mit Trainingspartner Reinhard Vogl beim Taekwondo in Aktion

Ost- und südostasiatische Energie- und Regulationstechniken

Natürlich sind diese Techniken auch bei uns in Österreich bekannt: Qigong oder Yoga – um nur zwei von ihnen zu nennen. Und nur allzu leicht nimmt man an, es handelt sich hier um die kunstvolle Darbietung von nahezu akrobatischen Leistungen. Das ist aber nicht der Kern, nicht das Wesen von diesen bewegungsspirituellen Schulen, derer es viele gibt.

Ganz wesentlich bei diesen Richtungen ist, dass es im Kern der Sache Lebensenergie und körpereigene Regulationsmechanismen geht. Also vereinfacht gesagt: um Methoden, das Leben, das in einem steckt, möglichst effizient zu mobilisieren und Körper und Geist zu helfen, aus eigener Kraft in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen. Da geht es nicht um einen „Wettbewerb“, wer nun schneller im Lotossitz auf dem Kopf stehen kann. Es geht um ein entdeckendes Erkunden von Körper und Geist, um ein gesundheitsförderndes Erschließen jener Kräfte, die in uns vorhanden sind. Solches wird beispielsweise im ÖHV in Graz als „Herz Qigong“ durchgeführt. Selbstverständlich geht es bei diesen Techniken aber auch um Beweglichkeit, Gelenkigkeit, wird Koordination und auch Kraft gefordert und gefördert. Wer die grazilen Übungen des Qigong oder Jogaübungen ausführen kann, der wird auch auf unebenen Wanderwegen oder auf rutschigem Schnee eine bessere Standfestigkeit bemerken und sich nicht bei kleinsten Ausrutscher einen Muskel zerren, eben weil man noch lange nicht an den Grenzen der Gelenkigkeit angekommen ist.

Klassische Disziplinen als Repertoire

Natürlich gibt es nicht nur diese exotischen Ansätze – wenngleich in ihnen vieles zu finden ist, das den Menschen in seinem Wesen betrifft. Im Sinne des Auftrags des ÖHV geht es wesentlich auch darum, allgemein in Sportdisziplinen präventive, therapeutische und rehabilitative Aspekte ausfindig zu machen – und auch Kontraindikationen zu erkennen.

Da gibt es auf der einen Seite natürlich die Klassiker, welche nicht an Reiz und Effizienz eingebüßt haben: Radfahren, Schwimmen, Wandern auf verschiedenen Leistungsstufen. Auf der anderen Seite hat sich Krafttraining von der verbotenen zur erwünschten Trainingsform entwickelt. Allerdings muss man den Blick besonders in zweierlei Hinsicht weiten: zum einen Hilfreiches in weniger bekannten Sportarten zu orten, zum anderen Sportarten zu finden, die zu einem passen, die nachhaltige Motivation wahrscheinlich machen. Hier gibt es die unterschiedlichsten Neigungen: vom ästhetischen Moment in der künstlerisch orientierten Gymnastik bis zum reaktiven Moment im „Federball“, vom körperlichen und kognitiven Anspruch im Orientierungslauf bis zum „Schattenboxen“ des Tai Chi.

Dimension für die eigene Gesundheit & Multiplikatoren Funktion

Ganz gleich ob jung oder alt, mehr oder weniger fit – Sport ist ohne Zweifel eines der besten Wege zu umfassender Prävention und ein sehr gutes „Therapeutikum“ in der Rehabilitation. Dabei ist es allerdings wichtig, dass körperliche Belastung durch Sport genau abgestimmt ist: um zum einen nicht zu überlasten, zum anderen aber physiologisch wirkungsvoll zu sein. Zudem ist nicht für jeden jede Sportart gleich geeignet. Auch sollten sich Herzpatienten vor Beginn des körperlichen Trainings

sportmedizinisch / sportkardiologisch untersuchen lassen. Das dient sowohl der eigenen Sicherheit als auch der Auswahl und Dosierung des Therapeutikums Sport. Vieler Orts stehen auch an den sportmedizinischen Einrichtungen, so wie z.B. am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin in Salzburg, die Türen auch für Herzpatienten offen, wo im Rahmen von Studien und Projekten offen ein großer Erfahrungsschatz in der individuellen Trainingsempfehlung für Herzpatienten vorliegt. Findet man dann den Sport oder die Sportarten, die zu einem passen, so kann Sport zu einer echten Lebensdimension werden, zu etwas, was unweigerlich mit der eigenen Person verbunden ist. Darüber hinaus kann jemand, der Gesundheitssport betreibt und damit Erfolg hat Multiplikatoren- und Vorbildfunktion erfüllen: kann dazu beitragen, dass unsere Gesellschaft insgesamt gesünder wird, dass Leben für viele an Qualität gewinnt.

Text:

Univ.-Prof. Dr.Dr.Dr. Wolfgang Mastnak,
Präsident des ÖHV

Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, Vorsitzender
der AG für Prävention, MBA, Rehabilitation und
Sportkardiologie der Österreichischen
Kardiologischen Gesellschaft

Fotos:

SALK/Wild & Team

SALK/Unterhauser

SALK/Salzbürger Nachrichten

