

REHASPORT LUNGEN KREBS

Übungsbeispiele

Zur Stärkung der Brust- und Atemhilfsmuskulatur

Eine Folge der Operation aufgrund von Lungenkrebs kann eine verminderte Lungenkapazität darstellen. Durch atemgymnastische Übungen zur Vermittlung der richtigen Atemtechnik, sowie eine gezielte Kräftigung der Atemhilfsmuskulatur kann die Lungenfunktion verbessert werden. Zudem werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur empfohlen, um die betroffenen Bereiche flexibler zu machen und zu stärken. Daraus resultiert eine aufrechte Haltung, die die Atemfunktion verbessern kann. Ergänzend zur Kräftigung sollte ein Atemtraining stattfinden, um die physiologische Atmung wieder herzustellen.

Darüber hinaus ist ein Ausdauertraining im Rehasport für Lungenkrebspatient*innen sinnvoller Bestandteil der Übungseinheiten, um die Atemkapazität zu verbessern. Hierbei sollte beachtet werden, dass Lungenkrebspatient*innen aufgrund der Erkrankung häufig eine verminderte Lungenkapazität aufweisen und die Intensitäten daher langsam gesteigert werden sollte.

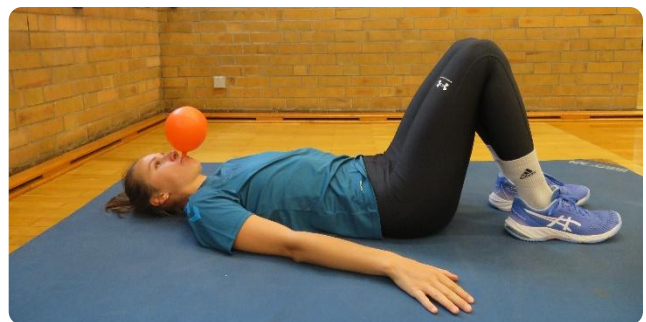
1. Atemübung mit einem Luftballon

Ziel:

Kräftigung der Brust- und Atemhilfsmuskulatur

Beschreibung:

Legen Sie sich auf den Rücken und beugen Sie Ihre Hüften und Knie im 90-Grad-Winkel. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus und blasen Sie einen Luftballon auf. Machen Sie zwischen den Atemzügen jeweils eine Pause (zählen Sie bis 3). Wiederholen Sie die Übung, bis der Ballon aufgeblasen ist (ca. 4 Atemzüge).



2. Atemübung im Sitzen

Ziel:

Kräftigung der Brust- und Atemhilfsmuskulatur

Beschreibung:

Setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Die Handflächen (Fingerspitzen zeigen nach oben) werden vor dem Körper aneinandergelagert. Atmen Sie langsam durch die Nase ein, während Sie die Arme über den Kopf heben. Atmen Sie langsam durch den Mund aus, während Sie die Arme senken. Das Ausatmen sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen.

Variation:

- Halten Sie die Handflächen zusammengedrückt vor Ihrer Brust. Beim Einatmen heben Sie die Hände nach oben und senken Sie beim Ausatmen wieder ab. Der Druck auf den Händen bleibt über die Übung hinweg bestehen.



3. Bauchatmung

Ziel:

Bewusste Wahrnehmung der Atmung

Beschreibung:

Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie Ihre Hände auf den Bauch ab. Atmen Sie gegen den leichten Widerstand der Hände in den Bauchraum ein und anschließend aus.

Variation:

- Legen Sie die Hände auf die Rippenbögen und atmen Sie in den Brustraum ein.
- Atmen Sie explosiv in den Bauchraum ein (Bauch rausdrücken) und anschließend maximal explosiv durch die Nase aus (Bauch einziehen)

Wichtig:



- Spüren Sie Ihre Atmung mit Ihrer Hand und steuern Sie diese nicht rein mit Ihrem Verstand

4. Lippenbremse

Ziel:

Erlernen einer Atemtechnik, um die Ausatmung zu dosieren

Beschreibung:

Ziehen Sie über einige Sekunden bei geschlossenem Mund Luft durch die Nase ein und atmen Sie langsam durch geschürzte Lippen für 4-6 Sekunden wieder aus (als würden Sie pfeifen). Dadurch wird Ihre Lunge von alter Luft befreit und Raum für frische sauerstoffreiche Luft geschaffen. Das Ausatmen sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen.



Die Übungen zur Verbesserung der Atemhilfsmuskulatur sollen vorrangig im freien oder am offenen Fenster durchgeführt werden, um die Lunge mit frischem Sauerstoff zu versorgen. Weiter sollte die Einatmung durch die Nase passieren, da durch die Filterfunktion der Nase ein Verstopfen der Lunge vorgebeugt werden kann. Bei den Ausdauersportarten ist zu beachten, dass Lungenkrebspatient*innen häufig eine verminderte Lungenkapazität vorweisen. Um die Motivation aufrecht zu erhalten und eine Überbelastung zu verhindern, sollte die Belastung langsam gesteigert und an die individuelle Leistungsfähigkeit der Patient*innen angepasst werden. Eine Überbelastung sollte grundsätzlich vermieden werden. Nach vollständiger Ausheilung sind Schwimmen und Wassergymnastik zu empfehlen, da neben der Verbesserung der Ausdauer die Kräftigung und Dehnung der Brust- und Rumpfmuskulatur im Fokus steht.

Literatur

Baumann FT, Schüle K. Bewegungstherapie in der Onkologie: Wissenschaftliche Grundlagen, Übungsanleitungen, OTT-Versorgungsmodell. völlig überarbeitet und erweiterte Auflage. Köln: Deutscher Ärzteverlag; 2022. (Neue Aktive Wege).