



Kraftbelastungen mit den Armen oder Überkopfübungen ausführen. Solche Übungen sollten erst nach abgeschlossener Wund- und Narbenheilung des Operationsbereiches erfolgen.



Fazit

Werden die oben genannten Hygiene- und Verhaltensregeln konsequent eingehalten, so können auch Patienten nach Lungentransplantation an einer Lungensportgruppe teilnehmen und von den Effekten des Lungensports profitieren. Darüber hinaus sollten Patienten nach Lungentransplantation auch in ihrem häuslichen Umfeld körperlich so aktiv wie möglich sein, um die bestmögliche körperliche Fitness zu erreichen. Stimmen Sie sich zuerst mit Ihrem Transplantationszentrum ab und fragen Sie dann nach einer Lungensportgruppe in ihrer Nähe oder informieren Sie sich unter www.lungensport.org



AG Lungensport in Deutschland e.V.

Geschäftsstelle

Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 9 37 06 03

Telefax (0 52 52) 9 37 06 04

lungensport@atemwegsliga.de

www.lungensport.org

 facebook.com/lungensport.org

Mit freundlicher Unterstützung von

Stand: 2015 Bildquellen: Schön-Klinik Berchtesgadener Land

Lungensport nach Lungentransplantation



Mach mit - werd fit!



Das Leben vor Lungentransplantation

Patienten mit einer stark fortgeschrittenen chronischen Lungenerkrankung kommen schnell außer Atem. Sie müssen häufig Pausen einlegen und stehen bleiben, um Luft zu holen. Oft fällt schon die geringste Anstrengung schwer. Die Atemnot führt dazu, dass sich die Betroffenen weniger bewegen und die körperliche Belastungsfähigkeit immer weiter abnimmt. Das ist ein Teufelskreis, weil die Bewegungen dadurch noch schwerer fallen. Für einige Patienten, die bestimmte Ein- und Ausschlusskriterien erfüllen, kann eine Lungentransplantation als letzte therapeutische Möglichkeit in Frage kommen.

Wichtiger Teil der Vorbereitung auf eine Lungentransplantation ist körperliches Training im Rahmen der verbliebenen Möglichkeiten. Patienten sollten vor einer Lungentransplantation bis zum Eingriff in einem „Trainingslager“ sein.

Bei einer Lungentransplantation werden dem Patienten ein oder zwei Lungenflügel eines Organspenders eingesetzt. Eine Lungentransplantation kommt nur für Patienten mit einer gravierenden Lungenerkrankung im Endstadium in Frage, bei denen auf anderem Wege keine Verbesserung des Gesundheitszustands mehr zu erzielen ist.

Das Leben nach Lungentransplantation

Patienten, die eine Lungentransplantation erfolgreich hinter sich gebracht haben, erfahren oft ein „zweites Leben“. Sie können endlich wieder frei und ohne Einschränkungen durchatmen. Eine Langzeitsauerstofftherapie ist zumeist nicht mehr notwendig und es kommt zu einer deutlichen Steigerung der Lebensqualität. Trotz neuer Lunge bleibt die

körperliche Leistungsfähigkeit nach Lungentransplantation dennoch oft noch über Jahre hinweg deutlich eingeschränkt. Das führt im Alltag immer wieder zu Problemen: Spazieren gehen, Aufstehen vom Stuhl / von der Toilette oder Treppensteigen fallen oft schwer oder sind nicht ohne fremde Hilfe möglich. Vielen Patienten fehlt schlichtweg die Kraft.

Nach Lungentransplantation ist die körperliche Leistungsfähigkeit nicht automatisch höher als vor dem Eingriff.

Warum Lungensport?

Lungensport hilft Patienten nach Lungentransplantation die körperliche Belastbarkeit zu verbessern. Die einzelnen Übungen orientieren sich dabei an der individuellen Belastbarkeit der Patienten. Die kontinuierliche Ausübung des Lungensports in ambulanten Gruppen mit qualifizierten Fachübungsleitern verfolgt neben dem Gruppenerlebnis und dem Spaß an der Bewegung folgende Ziele:

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Bewältigung des Alltags
- Entspannung
- Stärkung des Selbstbewusstseins und des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Lebensqualität

Worauf sollten Lungentransplantierte beim Lungensport achten?

Der sicherlich wichtigste Punkt für lungentransplantierte Patienten in einer Lungensportgruppe ist die konsequente Beachtung von Hygienemaßnahmen. Diese werden schon im Transplantationszentrum erlernt.

Die wichtigsten Hygienemaßnahmen umfassen:

- Verzicht auf Händeschütteln! (Hierbei werden die meisten Keime übertragen)
- Händedesinfektion vor und nach der Lungensportstunde (da z. B. Kleingeräte angefasst werden).
- Tragen eines Mundschutzes (Schutz vor Tröpfcheninfektion)
- Vorsichtshalber keine Teilnahme am Lungensport zu Zeiten gehäuft auftretender Infekte (z. B. Grippewelle).

Darüber hinaus sollten Patienten vor allem in den ersten drei Monaten nach Lungentransplantation keine intensiven

