

Hinweise zum Gehtraining

Hintergrund

Die körperliche Belastbarkeit ist bei Patienten mit COPD deutlich reduziert. Oftmals liegt die Dauerleistungsfähigkeit bei fortgeschrittener COPD unter 30-40 Watt. Normales schnelles Gehen ist deshalb nicht möglich. Grundlage für die folgenden Ausführungen ist Tab. 3.7 auf S. 52. Ziel ist die Vermittlung des Einstellverhaltens und das Erreichen einer gewissen Belastungszeit (Mindestens 20 Minuten) ohne Überlastung und Belastungsabbruch.

Ausrüstung: Stoppuhr, große Borg-Skalen

Voraussetzung: Kenntnis Borg-Skala

Gehtraining als Übungseinheit (30 Minuten): möglicher einleitender Text

Wie Sie im Alltag bemerken können Sie nicht mehr so schnell wie früher gehen und oftmals ist selbst langsames Gehen über einen längeren Zeitraum ohne Pausen nicht mehr möglich. Regelmäßig brechen Sie die Belastung wegen Atemnot ab. Und obwohl Sie dies wissen und täglich erfahren, durchlaufen Sie diese Abfolge immer wieder, weil es Ihnen zu Beginn einer Belastung gut geht und Sie keine oder geringe Atemnot verspüren.

Dies liegt daran, dass es eine gewisse Zeit dauert bis eine Belastung im Körper spürbar wird und Reaktionen auslöst. In dieser Stunde werden wir Möglichkeiten erarbeiten, die Belastung zu kontrollieren und sie so mindestens 20 Minuten durchzuhalten.

Eine erste Voraussetzung um eine Belastung durchzuhalten ist die persönliche Einschätzung, wie anstrengend eine Belastung ist und wie lange man diese noch durchhält. Werte auf der Borg-Skala von 0-4 bedeuten: es geht mir gut, es strengt mich wenig an, ich kann die Belastung noch lange durchhalten, ich könnte schneller gehen → Zeigen nonverbales Feedback: Daumen hoch

Werte auf Borg-Skala von 4-6 bedeuten: es strengt mich an, ich muss arbeiten/körperlich leisten, ich kann die Belastung nur noch eine gewisse Zeit durchhalten (Ermüdung), ich darf nicht schneller gehen → Zeigen nonverbales Feedback: Daumen Mitte

Werte auf Borg-Skala von 7-10 bedeuten: es ist zunehmend maximal anstrengend/überfordernd, ich spüre so starke Symptome, dass ich in Kürze oder sofort abbrechen muss, ich muss langsamer gehen → Zeigen nonverbales Feedback: Daumen nach unten

Gehen Sie nun in einem Tempo durch die Halle, mit dem Sie so nicht gerne in der Öffentlichkeit gehen würden. So langsam, dass es deutlich langsamer ist als für Sie gewöhnlich und so langsam, dass Sie sich fast ein bisschen dafür schämen. So langsam, dass Sie mindestens 20 Minuten durchhalten.

Die Teilnehmer gehen nun in diesem Tempo für 3-5 Minuten im Kreis. Währenddessen das Einstellverhalten erklären (konkrete Zeiten: Abb. 11.5 S. 189) und die absolute Belastung (Tab. 3.7 auf S. 52).

... beispielhaft: Sie sind nun in Bewegung und Ihr Körper benötigt dafür 2-3-mal so viel Luft wie in Ruhe. Wie lange schätzen Sie braucht Ihr Körper bis Sie spüren, ob Sie die erforderliche Menge an Luft mit Ihren geschädigten Lungen liefern können? Keine/geringe Atemnot bedeutet: Sie können genügend Luft liefern, Atemnot bedeutet: Sie können zu wenig Luft liefern.

Antworten sammeln und die in Tab. 3.7 genannten Zeiten nennen. Ausführen, dass es immer mind. 2-3 Minuten dauert, bis die Belastung angekommen ist und die Entscheidung fällt, ob man eine Belastung durchhält oder in diesem Zeitraum das erste Mal stehen bleiben muss. Auffordern bei jeder Belastung die ersten 2-3 Minuten viel langsamer zu beginnen als gewöhnlich. Auffordern zur Kontrolle über die Zeit, da man sich auf sein Körpergefühl/die Wahrnehmung der Atemnot in diesem Zeitraum nicht verlassen kann.

Nach 2-3 Minuten für diese Erklärung beginnt der Übungsleiter der Laufrichtung der Gruppe entgegengesetzt zu stehen/zu gehen und jeden einzelnen Teilnehmer aufzufordern, die Belastung über die Borg-Skala anzuzeigen.

Ansage:

Daumen hoch: Borg-Skala 0-4: etwas schneller gehen

Daumen Mitte: Borg-Skala 4-6: gutes Tempo

Daumen nach unten: Borg-Skala 7-10: langsamer gehen

Nach 2-3 Minuten jeden einzelnen Teilnehmer auffordern anzusagen, wie lange (konkret in Minuten) dieser das Tempo noch durchhält.

Aussagen wie „noch eine halbe Stunde“ oder „sehr lange, Stunden, etc.“ → Auffordern etwas schneller zu gehen ... Hinweis auf: Dies entspricht niedrigen Borg-Werten, etwa dem Bereich 3-4.

Aussagen wie „wenige Minuten“ oder „nicht mehr lange“ → Auffordern langsamer zu gehen ... Hinweis auf: Dies entspricht hohen Borg-Werten, etwa dem Bereich 6/7 und mehr

Laut erläutern, dass das Tempo so langsam sein muss, dass man es noch mindestens 15 Minuten durchhalten kann. So langsam, dass die Atemnot zwar spürbar ist und auch körperliche Anstrengung, aber kontrollierbar bleibt (nicht ansteigt). An dieser Stelle können die Ausführungen in den Abb. 8.20 und 8.21 auf S. 151 erklärt werden.

Nach weiteren 3-5 Minuten, in denen die Teilnehmer in jeder Runde aufgefordert werden Borg-Skala und Zeit die man noch durchhält mitzuteilen, sollen die ersten Ausführungen zur Ermüdung erfolgen: Jeder Mensch, der sich mit einer gewissen Belastung bewegt wird im Laufe der Zeit müde. Ermüdung bedeutet, dass man eine gegebene Geschwindigkeit nicht mehr durchhalten kann. Wenn man eine gewisse Zeit durchhalten will, muss man sein Tempo verlangsamen.

Wieder jeden einzelnen Teilnehmer aufzufordern, die Belastung über die Borg-Skala anzuzeigen und zu sagen, wie lange er noch durchhält. Auffordern in den nächsten 5 Minuten langsamer zu gehen, so langsam, dass es möglich ist, sich mit einem anderen Teilnehmer zu unterhalten. Die Teilnehmer auffordern, sich einen Gesprächspartner zu suchen und sich zu unterhalten.

Während dieser Zeit wieder Borg-Skala und Zeit abfragen.

Nach insgesamt 20 Minuten die Belastung abrechnen und alle Teilnehmer zusammenrufen.

Die Teilnehmer nach ihrem Befinden befragen und nach der Belastungsdurchführung: Wie unterscheidet sich diese Form der Belastung (absichtlich langsamer und immer wieder bewertend und reagierend) von der, die Sie gewöhnlich in gleicher Zeit durchführen würden.

Sammeln der Antworten. Nach 2-3 Minuten fragen und auffordern die Hand zu heben: Wer von Ihnen wäre jetzt in der Lage mit der in dieser Stunde durchgeführten Kontrolle der Belastung noch einmal mindestens 10-15 Minuten zu gehen? Antworten per Handzeichen einfordern.

Dann erläutern: Wer noch einmal mind. 10-15 Minuten gehen könnte, hat alles richtig gemacht und die Belastung kontrolliert. Sie sind nur gering ermüdet und könnten weitere Aktivitäten z.B. zu Hause durchführen.

Wer nicht sofort weitere 10-15 Minuten gehen kann war zu schnell unterwegs. Sie sind ermüdet und benötigen eine gewisse Zeit sich zu erholen. Sie sind nicht in der Lage weitere Aktivitäten durchzuführen, Ihr Alltag ist eingeschränkt.

Denken Sie über diese Zusammenhänge nach und üben Sie Ihr Tempo zu kontrollieren. Üben Sie auch für andere Aktivitäten ein unterschiedliches Tempo und finden Sie heraus, wie lange Sie dann eine gewisse Aktivität durchhalten. Lernen Sie zu unterscheiden, bei welchem Tempo Sie müde werden und Erholung benötigen und bei welchem Tempo Sie in der Lage sind, sofort eine weitere Aktivität durchzuführen.

Machen Sie es sich zur Aufgabe, eine gewisse Zeit durchzuhalten. Passen Sie Ihr Tempo an. Kontrollieren Sie sich fortlaufend durch die Einschätzung der Belastung und reagieren entsprechend.

Mit einem ähnlichen Stundenaufbau und Texten lassen sich auch wunderbar Atemfrequenz und Atemrhythmus schulen und zur Belastungskontrolle eingesetzt werden. Inhaltlich können an Stelle der Dauermethode hervorragend unterschiedlich lange Kurzzeitintervalle eingesetzt werden. Als Weiterentwicklung sollte der Übergang in ein Gehrück (mit Erhebung der Befindlichkeit und Belastbarkeit nach jeder Minute) erfolgen. Natürlich kann auch ein anderer zeitlicher Umfang umgesetzt werden.