



Sind die gesundheitlichen Voraussetzungen gegeben, so kann die Teilnahme am Lungensport unter Verwendung des Formulars 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ durch den behandelnden Arzt verordnet werden. Dieses Formular reicht der Versicherte dann zur Bewilligung des Antrags bei seiner Krankenkasse ein. Damit steht einer aktiven Teilnahme am Lungensport nichts mehr im Wege.

Fragen Sie Ihr Praxisteam nach einer Lungensportgruppe in Ihrer Nähe oder informieren Sie sich unter:
www.lungensport.org



Eigener „Drehzahlmesser“ für Aktivität

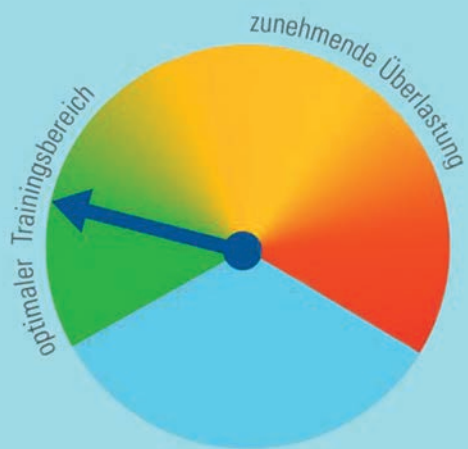


Abbildung 1

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: Fotolia und AG Lungensport

Lungensport bei Lungenfibrose



Mach mit - werd fit!



Was ist eine Lungenfibrose?

Die Lungenfibrose (auch interstitielle Lungenerkrankung genannt) ist eine seltene Krankheit. In Europa kommt sie bei etwa 7-9 Menschen pro 100.000 Einwohner vor.

Bei der Lungenfibrose vernarbt die Lunge (Fibrose = Vernarbung). Das beginnt meist langsam und unbemerkt und schreitet dann immer weiter fort. Das gesunde Lungengewebe, das zum Atmen gebraucht wird, wird nach und nach in Narbengewebe umgewandelt. Das Narbengewebe ist viel fester und dichter als normales Lungengewebe. Der Sauerstoff kann schlechter von der Lunge aufgenommen und in den Körper weitergeleitet werden. Dadurch wird das Atmen mit fortschreitender Erkrankung zunehmend erschwert.

Die Ursachen Lungenfibrosen können vielfältig sein: z.B. Rheuma-Erkrankungen, Sarkoidose, eine Art chronische Allergie (z.B. Farmer- oder Vogelhalterlunge) oder Medikamente. Oftmals sind die Ursachen unbekannt. Man spricht dann von einer idiopathischen Lungenfibrose.

Was sind die Anzeichen einer Lungenfibrose?

Zu den Krankheitszeichen zählen:

- Kurzatmigkeit bei körperlichen Aktivitäten. Gewohnte Aktivitäten (z.B. Spazierengehen, Hausarbeit) sind nicht mehr oder nur eingeschränkt möglich.
- Chronischer Husten: gewöhnlich ein trockener Husten
- Allmähliche, unbeabsichtigte Gewichtsabnahme
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Verbreiterung und Rundung der Fingerspitzen und Zehen („Trommelschlegelfinger“)
- Muskel- und Gelenkschmerzen

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Zurzeit gibt es keine medikamentöse Behandlung, welche die Lungenfibrose heilen oder die Narbenbildung in der Lunge rückgängig machen kann. Es gibt jedoch Medikamente, die die Narbenbildung in der Lunge verlangsamen bzw. hinauszögern können.

Mit einem gezielten körperlichen Training sollen die Betroffenen Energie und Kraft aufbauen, um die Herausforderungen des Alltags besser zu bewältigen. In einer pneumologischen Rehabilitation oder anschließend in einer Lungensportgruppe kann ein gezieltes Trainingsprogramm mit qualifizierten Fachübungsleitern erlernt werden.

Warum Lungensport?

Lungensport ist kein Leistungssport. Er wurde speziell für Patienten mit chronischen Atemwegs- und Lungenerkrankungen entwickelt. Die einzelnen Übungen orientieren sich dabei an der individuellen Belastbarkeit und dem Schweregrad der Erkrankung. 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
- Verminderung der Atemnot
- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Stärkung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit
- Abbau von Ängsten vor Belastungen und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Austausch mit anderen Betroffenen
- Verbesserung der Lebensqualität

Worauf sollten Patienten mit Lungenfibrose beim Training achten?

- sich fordern, aber nicht überfordern!
- dauerhaft im eigenen „grünen Bereich“ belasten, „Zwangspausen“ auf Grund zu großer Anstrengung vermeiden (siehe Abbildung 1)
- nur so schnell laufen, „wie die Lunge atmen kann“
- während des Trainings möglichst nicht sprechen. Reden erhöht die Kurzatmigkeit.
- von Mitpatienten nicht zu einer höheren Belastung animieren lassen, als man schaffen kann
- während der Belastung regelmäßig mit einem Pulsoxymeter die Sauerstoffsättigung kontrollieren

