

Heimprogramm bzgl. aktueller Situation mit dem Coronavirus

Was soll ich bzgl. Bewegung zu Hause machen?

Solange die Reha im normalen Rahmen aufgrund der aktuellen Situation mit dem Coronavirus nicht stattfinden kann, empfehlen wir Ihnen, trotzdem so gut wie möglich aktiv zu bleiben. Schauen Sie auf der Folgeseite, was die Basisempfehlungen sind. Mit Bewegung und Training zu Hause oder im Freien können Sie massgeblich für Ihre Gesundheit profitieren - ganz nach dem Motto **«alles ist besser als nichts»**.

Lernen Sie in der Sport-/Physiotherapie Kraft-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen kennen oder sehen Sie in der Inselhealth – Cardio Fit App unter «Übungen» nach. Klären Sie beim ersten Training mit Ihrer Therapeutin, was für Sie sinnvoll ist.

Wann darf ich kein Training machen?

Es gelten selbstverständlich weiterhin die Empfehlungen, nur zu trainieren, wenn Sie sich gesund und wohl fühlen. Bei Husten oder Fieber trainieren Sie nicht, bleiben zu Hause und kontaktieren telefonisch Ihren Hausarzt oder die Corona-Hotline.

Achten Sie weiterhin auf gewisse **Alarmzeichen** wie Schwindel, Atemnot, Übelkeit, Schmerzen auf der Brust, Schulter, Hals, Unterkiefer und Arme. Auch starkes, kaltes Schwitzen sowie schwere Beine und deutliche Ermüdung sind Alarmzeichen und Sie sollten die Aktivität unterbrechen. Machen Sie eine Pause und falls die Beschwerden mindestens 15 Minuten andauern, kontaktieren Sie einen Arzt oder den Rettungsdienst.

Wieviel soll ich trainieren?

Versuchen Sie, die allgemeinen Empfehlungen zur Bewegung so gut wie möglich umsetzen. Vielleicht haben Sie einen Fitbit Aktivitätstracker für die Dauer der Reha erhalten. Installieren Sie auf Ihrem Handy wenn möglich vor dem ersten Training die «Fitbit» App und registrieren Sie sich unter «Mitglied werden». Dann können Sie Ihre Anzahl Schritte pro Tag auf dem Tracker (Armband) und dem Mobiltelefon verfolgen. Versuchen Sie, möglichst täglich 10'000 Schritte zu erreichen. Wenn dies noch nicht gelingt, ist bei Ihnen vielleicht zur Zeit auch ein anderes Schrittziel sinnvoll. Besprechen Sie dies individuell mit Ihrer Therapeutin.

Alle folgenden Informationen und die Übungs-Videos/Anleitungen finden Sie auch in unserer App unter «Übungen». Die App der Physiotherapie können Sie gratis herunterladen und nutzen. Es werden hierbei keine Daten aufgezeichnet.



Inselhealth – Cardio Fit

Bleiben Sie aktiv!



Aktiv sein

Jeder Schritt zu mehr Bewegung ist wichtig und bringt direkt einen gesundheitlichen Nutzen. Es wird empfohlen, pro Woche mindestens **150 Minuten** mit moderater Intensität aktiv zu sein oder Sport zu treiben. Zu den Alltagsaktivitäten gehören Hausarbeit, zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs sein, spazieren, Gartenarbeiten etc. Der BORG-Wert liegt zwischen 9-12.

Diese Basisempfehlungen können auch durch **75 Minuten** pro Woche Sport mit höherer Intensität erreicht werden. Dazu gehören Sportarten wie Wandern, Langlaufen, Joggen, Velofahren etc. Der BORG-Wert liegt zwischen 12-14.

Diese Basisempfehlungen versprechen massgebende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Idealerweise sollte die Bewegung auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden.

Auch eine Kombination von Aktivitäten mit moderater und intensiverer Intensität ist möglich. Die Richtlinien können also unterschiedlich erreicht werden. Zum Beispiel:

- 30 Minuten Bewegung mit moderater Intensität an 5 Tagen pro Woche
- 30 Minuten Bewegung mit moderater Intensität an 3 Tagen pro Woche plus 30 Minuten Bewegung mit höherer Intensität an 1 Tag pro Woche

Auch wenn Sie nicht in der Lage sind diese Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen, bewegen Sie sich so viel wie möglich. Idealerweise bewegen Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde.



Weniger sitzen

Falls Sie sich aktuell nicht immer genügend bewegen können, achten Sie zumindest darauf, dass Sie in Ihrem Alltag **möglichst wenig sitzen**. Unterbrechen Sie z.B. den Büro Tag mit kurzen aktiven Pausen (zur Toilette ein Stockwerk oberhalb des Arbeitsplatzes gehen, aufstehen und 1 min an Ort gehen, Stehpult etc.)
Merken Sie sich: „**Alles ist besser als nichts**“.

Beweglichkeit

Dehnen Sie regelmässig mit aufgewärmter Muskulatur beide Körperseiten. So bleibt Ihre Beweglichkeit erhalten. Nehmen Sie eine stabile Ausgangsstellung ein und gehen dann langsam in die Dehnposition. Die Dehnung sollte gut spürbar, aber nicht schmerzhaft sein.

Auch hier sind 2 Mal pro Woche die empfohlene Dosis. Halten Sie die Position der Dehnung für 20-30 Sekunden und wechseln Sie danach die Seite. Atmen Sie regelmässig weiter ein- und aus.

Nackelmuskulatur	
	
Ausgangsstellung	Endstellung
<ul style="list-style-type: none">• Aufrecht stehen• Den Kopf mit dem rechten Arm zur rechten Schulter ziehen• Die Schulter bleibt dabei unten	<ul style="list-style-type: none">• Die linke Hand Richtung Boden ziehen

Wadenmuskulatur



Ausführung

- Grosser Schritt
- Evtl. mit beiden Händen gegen eine Wand stützen
- vorderes Bein beugen
- hinteres Bein ganz strecken
- Fersen bleiben am Boden
- Hüfte nach vorne schieben

Variation

- Das hintere Bein leicht beugen
- Die Ferse bleibt dabei am Boden

→ Dehnung des Bereichs bei der Achillessehne

Oberschenkelvorderseite



Ausführung

- An einer Wand festhalten
- Mit einer Hand das Fussgelenk greifen
- Die Knie bleiben auf derselben Höhe

Varianten/Erschwerung

- Das Hosenbein oder den Schuh greifen, falls das Greifen des Fussgelenkes nicht möglich ist
- Das Fussgelenk in die Hand drücken und dabei die Hüfte nach vorne schieben

Brustmuskulatur



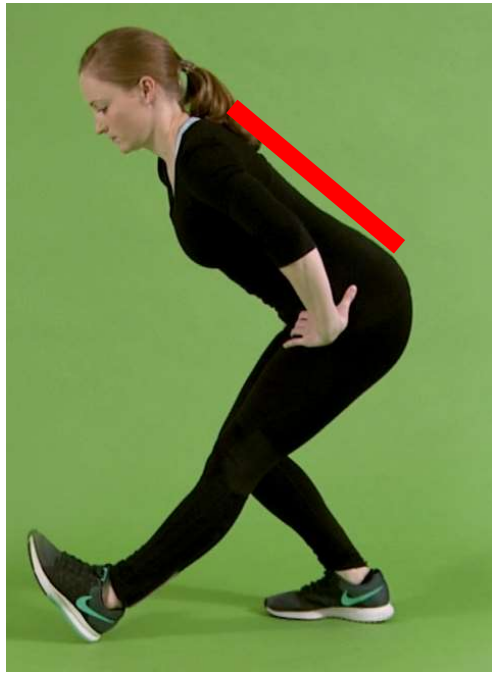
Ausgangsstellung

Endstellung

- An einer Kante, z.B. Türrahmen den Ellbogen auf Schulterhöhe platzieren

- Mit dem Oberkörper von der Wand wegdrehen

Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

Endstellung

- Eine Ferse nach vorne setzen
- Das andere Bein beugen
- Das Gesäss nach hinten führen
- Den Oberkörper nach vorne bringen
- Der Rücken bleibt gestreckt

- Die Fussspitze Richtung Knie ziehen
- Die Dehnung sollte im Oberschenkel hinten spürbar sein. Evtl. bis runter zur Wade

Oberarmrückseite, Schulter



Ausgangsstellung

- Den rechten Arm gestreckt in die linke Ellenbeuge legen

Endstellung

- Mit dem linken den rechten Arm zum Körper ziehen
- Die Dehnung sollte in der Schulter und im Arm spürbar sein

Gesäss



Ausgangsstellung

- Sitzend das Fussgelenk einer Seite auf das Knie der anderen Seite legen

Variante

- Dehnung verstärken mit leichtem Druck mit den Händen

Seitliche Rumpfmuskulatur → Seitbeuge



Ausgangsstellung

- Hüftbreiter Stand
- Handgelenk von hinten greifen



Endstellung

- Seitlich nach oben ziehen

Hüftbeuger



Ausgangsstellung



- Kniestand

Endstellung

- Mit der Hüfte nach vorne schieben bis eine Dehnung im Hüftbereich auftritt

Gleichgewicht

Für eine optimale Sturzprävention ist regelmässiges Gleichgewichtstraining in Kombination mit Krafttraining essentiell. Üben Sie mindestens 2 Mal pro Woche auf festem oder instabilem Untergrund (Wackelbrett, Luftkissen, Kissen, gefaltete Decke).

Gleichgewicht → Einbeinstand	
	
Einfach	Schwieriger
<ul style="list-style-type: none"> • An einer Wand oder einem Tisch festhalten • Auf ein Bein stehen • 10-20 Sekunden balancieren 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nur mit den Fingern an der Wand stützen 2. Ohne Halt mit den Händen oder Fingern an der Wand 3. Auf einer instabilen Unterlage stehen, z.B. einem Kissen 4. Mit dem Bein in der Luft etwas zeichnen, z.B. eine 8 5. Einen Ball aufwerfen und fangen 6. Augen schliessen

Gleichgewicht → Tandemstand, Tandemlaufen



Einfach: Tandemstand

Schwieriger: Tandemlaufen

- Halten Sie sich wenn nötig an einer Wand fest
- Die Ferse des einen Fusses an die Zehen des anderen Fusses setzen
- In dieser Position balancieren

- Ein Schritt an den anderen setzen

Kraft



Bauen Sie regelmässiges Krafttraining in Ihren Trainingsplan ein, damit die Muskulatur nicht abbaut oder Sie sogar an Muskelmasse aufbauen können. Je älter Sie werden, desto wichtiger ist ein regelmässiges Krafttraining. Auch bei einer Herzpumpschwäche ist Krafttraining besonders wichtig.

Empfohlen sind 2-3 Einheiten pro Woche, mit 5-8 Übungen für die grossen Muskelgruppen.

Machen Sie die Übungen jeweils so oft, bis die Muskeln ermüden und sogar ein wenig brennen. Das kann bei 8-25 Wiederholungen sein. Dann legen Sie eine Pause von 1min Dauer ein und anschliessend machen Sie eine 2. Serie. Der BORG-Wert sollte bei der letzten Wiederholung einer Serie 15 oder mehr sein.

Wichtig ist, dass Sie während den Übungen regelmässig ein- und ausatmen und somit die Pressatmung verhindern. Dadurch kann ein starker Anstieg des Blutdruckes verhindert werden.

Übungen für Beginner, frisch am Brustbein operierte Personen (Sternotomie) oder für Fortgeschrittene

Oberschenkel und Gesäss → Kniebeugen	
	
Ausgangsstellung	Endstellung
<ul style="list-style-type: none">• Hüftbreit stehen	<ul style="list-style-type: none">• Die Knie bis ca. 90° beugen und wieder strecken, so als wollten Sie auf einen Stuhl absitzen• Knie bleiben hinter den Zehenspitzen• Knie hüftbreit halten• Gewicht eher auf den Fersen• Der Rücken bleibt gerade

Oberarmvorderseite → Armbeuger



Ausgangsstellung

Endstellung

Variation

- Hüftbreit stehen
- Das Theraband mit einem oder beiden Füßen fixieren

- Die Arme mit einem Theraband beugen und strecken
- Die Ellbogen bleiben eng am Körper

- Die Übung mit Hanteln oder anderen Gewichten (z.B. Wasserflaschen) ausführen

Wade → Zehenstand



Ausgangsstellung

Endstellung

- Hüftbreit stehen

- Die Fersen vom Boden abheben soweit wie möglich
- Die Fersen wieder senken

Variante: Die Fersen nicht ganz auf dem Boden abstellen, dann ist die Übung intensiver

Variante: Die Übung einbeinig ausführen

Oberarmrückseite → Armstrecker



Ausgangsstellung

- Das Theraband oberhalb Ihres Kopfes befestigen
- Je ein Ende des Therabandes mit einer Hand greifen
- Die Handrücken zeigen nach oben
- Die Ellbogen neben die Taille ziehen
- Hüftbreit oder in leichter Schrittstellung stehen



Endstellung

- Die Arme abwechselnd links, rechts oder beide Seiten gleichzeitig beugen und strecken
- Die Ellbogen bleiben dabei neben der Taille
- Sternotomie: Hände nur bis zur Hüfte ziehen

Bauchmuskulatur →sitzende Rumpfbeugen



Ausgangsstellung




- Aufrechter Sitz auf der Hockerkante
- Füße am Boden
- Arme vor dem Körper verschränkt
- **WICHTIG:** Bauch fest einziehen/spannen



Endstellung

- Becken zurück kippen
- Blick geradeaus
- Rücken gerade halten
- Aus dieser Position Oberkörper zurückneigen
- Wieder in Ausgangsstellung zurück
- **WICHTIG:** Die Bauchspannung halten

Oberer Rücken aufrichten → Ruderzug

		
	<p>MIT Sternotomie</p>	<p>OHNE Sternotomie</p>
<p>Ausgangsstellung</p>	<p>Endstellung</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Theraband auf Brusthöhe befestigen, z.B. an einer Türklinke • Je ein Ende des Therabandes mit einer Hand greifen, evtl. 1x um die Hände wickeln • Handrücken zeigen nach oben oder aussen • Hüftbreit oder in leichter Schrittstellung stehen 	<p>Personen MIT Sternotomie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Ellbogen unterhalb Brusthöhe zur Taille ziehen • Bis ca. 6-8 Wochen nach der Operation die Schulterblätter nicht zusammenziehen. Mit den Händen nur soweit dies schmerzfrei möglich ist 	<p>Personen OHNE Sternotomie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Hände unterhalb Brusthöhe zur Taille ziehen • Schulterblätter fest zusammenziehen, Brust aufrichten

Oberarmrückseite → Beugen-strecken



Ausgangsstellung

- Hände auf Brusthöhe maximal schulterbreit an einer Wand abstützen
- 2-3 Schritte von der Wand wegstehen (je weiter hinten, desto intensiver ist die Übung)
- Bauch einziehen/spannen

Endstellung

- Arme beugen und strecken
- Die Ellbogen bleiben eng am Körper
- Oberkörper bleibt gerade

Kraft

Bauen Sie regelmässiges Krafttraining in Ihren Trainingsplan ein, damit die Muskulatur nicht abbaut oder Sie sogar an Muskelmasse aufbauen können. Je älter Sie werden, desto wichtiger ist ein regelmässiges Krafttraining. Auch bei einer Herzpumpschwäche ist Krafttraining besonders wichtig.

Empfohlen sind 2-3 Einheiten pro Woche, mit 5-8 Übungen für die grossen Muskelgruppen.

Machen Sie die Übungen jeweils so oft, bis die Muskeln ermüden und sogar ein wenig brennen. Das kann bei 8-25 Wiederholungen sein. Dann legen Sie eine Pause von 1min Dauer ein und anschliessend machen Sie eine 2. Serie. Der BORG-Wert sollte bei der letzten Wiederholung einer Serie 15 oder mehr sein.

Wichtig ist, dass Sie während den Übungen regelmässig ein- und ausatmen und somit die Pressatmung verhindern. Dadurch kann ein starker Anstieg des Blutdruckes verhindert werden.

Zusätzliche Übungen für NICHT am Brustbein operierte und fortgeschrittene Personen

Oberschenkel, Gesäss → Ausfallschritt		
		
Ausgangsstellung	Endstellung	Erschwerung
<ul style="list-style-type: none">• Grosser Schritt• Hüftbreit stehen	<ul style="list-style-type: none">• Mit den Hüften Richtung Boden sinken• Beide Beine bis ca. 90° Knie-Winkel beugen• Das vordere Knie bleibt immer hinter der Zehenspitze• Das vordere Knie in der Achse halten• Seite wechseln	<ul style="list-style-type: none">• Den vorderen Fuss auf einer instabilen Unterlage

Arme, Schultern, Rücken → Hochstossen



Ausgangsstellung

- Hüftbreit stehen
- Gewichte mit gebeugten Armen auf Kinnhöhe halten



Endstellung

- Hände über den Kopf strecken
- Der Oberkörper bleibt gerade
- Wieder in die Ausgangsstellung

Schultern → Abduktion Arme



Ausgangsstellung

- Hüftbreit stehen
- Arme gestreckt auf der Seite



Endstellung

- Die gestreckten Arme mit den Händen bis ca. Schulterhöhe anheben
- Wieder in die Ausgangsstellung senken

Arme und Brustmuskulatur → Wandliegestütz



Ausgangsstellung

- Hände auf Brusthöhe breit an einer Wand abstützen
- 2-3 Schritte von der Wand wegstehen (je weiter hinten, desto intensiver ist die Übung)
- Bauch einziehen/spannen

Endstellung

- Arme beugen und strecken
- Oberkörper bleibt gerade

Wadenmuskulatur → Zehenstand Variation/Erschwerung

	
<p>Ausgangsstellung</p>	<p>Endstellung</p>
<ul style="list-style-type: none">• Hüftbreit auf einem Absatz, z.B. einer Treppe stehen• Sich mit den Händen festhalten	<ul style="list-style-type: none">• Die Fersen heben und senken

Schräge Bauchmuskulatur → Rumpfdrehen



Ausgangsstellung

Endstellung

- Auf einem Hocker aufrecht sitzen
- Arme vor dem Körper verschränken

- Bauch einziehen/spannen
- Becken zurück kippen
- Oberkörper zurück neigen
- Rücken gerade

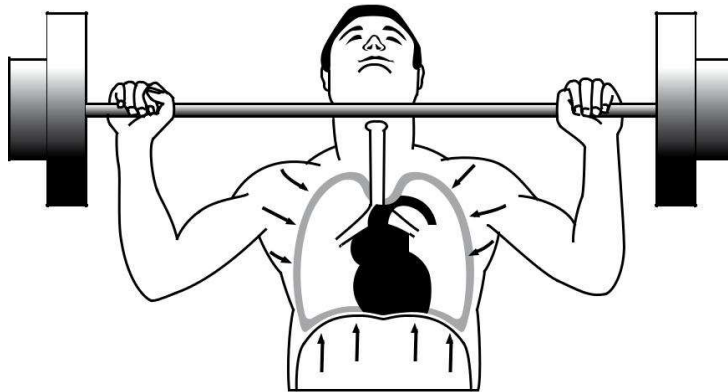
- Oberkörper (mehrmals) langsam nach links und rechts drehen
- Wieder zurück in die Ausgangsstellung

Pressatmung

Der Mensch hält während intensiven Kraftbelastungen (Gewichte heben, Liegestütze, Klimmzüge) automatisch die Luft an. Hier spricht man auch von Pressatmung.

Allerdings führen intensive Kraftbelastungen und die damit verbundene Pressatmung zu einem hohen Blutdruckanstieg und ungünstigem Pulsverhalten. Dies soll bei vorgeschädigtem Herz vermieden werden. Dennoch ist ein Krafttraining mit mittlerer Belastung zur Steigerung der Muskelkraft auch für Herzpatienten sinnvoll.

Die Druckerhöhung erfolgt durch das Ausatmen gegen geschlossene äussere Atemwege.



Typische Zeichen des Pressens: rotes Gesicht, stark gestaute Hals- und Stirnvenen.

Was passiert?

Während des Pressens und auch danach kommen verschiedene Mechanismen zum Tragen. Bedeutsam für Sie ist dabei hauptsächlich das Blutdruck- und Pulsverhalten.

Es kommt kurzzeitig zu sehr hohen Blutdruckwerten. Die Durchblutung des Herzens sinkt kurzfristig ab. Nach Beendigung des Pressens kommt es zu einem starken Blutdruckabfall (wobei es einem zunächst schwindlig werden kann) und dann zu einer erneuten Blutdruckspitze. Auch das Pulsverhalten ist ungünstig. Der Puls wird anfänglich verlangsamt, steigt dann wieder stark an, und nach dem Pressen kommt es zu einer deutlichen Pulsverlangsamung.

BORG-Skala

Bei der BORG Skala geht es um das *subjektive Anstrengungsempfinden*, um eine persönliche Einschätzung, wie „schwer“ und „anstrengend“ eine vorgegebene Belastung ist.

Beobachten Sie sich selber, wenn Sie sich bewegen, z.B. beim Spazieren gehen, Velofahren, im Krafttraining oder Aktivitäten des täglichen Lebens (z.B. im Haushalt).

Wie stark fühle ich mich beansprucht, wie lange kann ich die Aktivität noch weiterführen?

1. Wie streng/schwer ist die Atmung?
2. Wie stark ist die Muskulatur beansprucht?

6	
7	sehr, sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	ziemlich leicht
12	
13	etwas schwer
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr, sehr schwer
20	

Skala der subjektiv empfundenen Intensität
einer körperlichen Belastung nach G. BORG

Erläuterung zur BORG Skala:

Einstufung bei 6/7: Es ist überhaupt nicht anstrengend. z. B. sitzende oder liegende Tätigkeiten.

Einstufung bei 9: Entspricht einer sehr leichten Anstrengung, wie bei einer Normalperson das normale Gehen im eigenen Tempo

Atmung: Eine Unterhaltung ist ohne Probleme möglich.

Muskulatur: Die Belastung ist leicht, sie kann noch mehrere Stunden ausgeführt werden (z. B. gemütliches Spazieren im Flachen).

Einstufung bei 11: Die Anstrengung ist locker bis ziemlich leicht. Z.B Aufwärmen vor dem Sport.

Atmung: Die Atmung geht jetzt etwas schneller, eine Unterhaltung ist immer noch gut möglich.

Muskulatur: Die Belastung ist ziemlich leicht und kann noch länger (ca. 1 Stunde) fortgesetzt werden.

Beim Aufwärmen sollten Sie sich so steuern, dass Sie Borg Werte zwischen 9 und 11 erreichen, noch nicht höher.

Einstufung bei 12: Belastung ist gut tolerierbar. Mehrere Sätze können noch gut gesprochen werden, bevor Luft geholt werden muss. Die Belastung kann noch 45 Minuten fortgesetzt werden.

Einstufung bei 13: Es wird ein wenig anstrengend oder etwas schwer.

Atmung: Die Atmung geht etwas schneller/tiefer. Ein oder maximal zwei Sätze sprechen ist möglich.

Muskulatur: Die beanspruchte Muskulatur ist spürbar. Die Belastung kann noch ca. 30 Minuten ausgeführt werden.

Einstufung bei 14: Die Belastung ist deutlich spürbar, die Atmung geht schwer, die Beine werden langsam müde. Die Anstrengung kann noch für ca. 15 Minuten fortgesetzt werden.

In der Trainingsphase sind Borg Werte zwischen 12 und 14 optimal. Im Cool Down befinden Sie sich wieder zwischen Borg 9 und 11.

Einstufung bei 15: Die Belastung ist anstrengend oder schwer. Fortfahren ist noch kurz möglich ca. 5 Min.

Atmung: Die Atmung geht so schnell, dass ein Unterhalten nicht mehr möglich ist.

Muskulatur: Ihre Beine fühlen sich müde an, ein „Brennen“ in der Muskulatur ist spürbar.

Einstufung bei 17/18: Die Belastung ist sehr anstrengend. Man muss sich sehr anstrengen und ist bald erschöpft.

Atmung: Die Atmung ist schnell, stark und deutlich hörbar.

Muskulatur: Die Beine fühlen sich sehr müde an, ein „Brennen“ in der Muskulatur ist spürbar. Bald muss abgebrochen werden.

Einstufung bei 19/20: Die Belastung ist „sehr sehr anstrengend“, für die meisten Personen, die stärkste, die sie erlebt haben.