

**Haben Sie Anregungen oder Ideen für unsere Broschüren?** Oder möchten Sie noch mehr Informationen zu bestimmten Themen? Dann freuen wir uns über Ihre Nachricht an [info@alpha-care.de](mailto:info@alpha-care.de) oder Grifols AlphaCare, Postfach 99 01 19, 47298 Duisburg.

1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD): Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease, 2017 Report. 2. Vogelmeier C et al. Pneumologie 2018; 72: 253–308. 3. [www.lungensport.org](http://www.lungensport.org) (letzter Abruf: 12.11.2019).



**Grifols Deutschland GmbH**  
Colmarer Str. 22 · 60528 Frankfurt/Main  
Tel.: (+49) 69 660 593 100  
Mail: [info.germany@grifols.com](mailto:info.germany@grifols.com)

DE-PR-1900049 9029696

**GRIFOLS**



## Sport und Bewegung bei Alpha-1

So können Sie sich selbst helfen



**GRIFOLS**

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

häufig macht sich ein Alpha-1-Antitrypsin-Mangel zunächst nur unter Belastung bemerkbar. So fällt es Betroffenen plötzlich schwerer, sich zu bewegen, und sie leiden unter Atemnot, nachdem sie zum Beispiel Einkäufe getragen oder eine Treppe hochgestiegen sind. Für die meisten ergibt sich daraus die Konsequenz, den Aufzug zu nehmen oder sich von anderen beim Tragen helfen zu lassen, wenn es möglich ist. Dies ist zwar verständlich, aber eher kontraproduktiv.

Wie Sie auf den folgenden Seiten erfahren werden, kann sich aus Atemnot und körperlicher Schonung schnell ein Teufelskreis entwickeln, wenn Sie Ihre Muskeln nicht beanspruchen. Mithilfe von körperlicher Aktivität können Sie diese verfahrenere Situation aber aus eigener Kraft aufbrechen. Ob Sie allein, gemeinsam mit Ihrem Partner oder in einer Gruppe trainieren, bleibt Ihnen dabei selbst überlassen. Mit anderen zusammen Sport zu treiben macht meist doppelt so viel Spaß und motiviert aus diesem Grund auch doppelt stark. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe ein Angebot, das speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen dabei helfen, sich über Ihre Möglichkeiten zu informieren, und Ihnen Anregungen für mögliche Übungen geben.

Beginnen Sie noch heute und befreien Sie sich aus dem Teufelskreis – jeder Schritt zählt!

Ihr AlphaCare Team

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Atemnot und Schonung</b> .....	<b>04</b>
<b>Gut und schlecht geeignete Sportarten bei Alpha-1</b> .....	<b>06</b>
<b>Lungensport</b> .....	<b>08</b>
<b>Atemtherapie</b> .....	<b>10</b>
<b>Devise: fordern, ohne zu überfordern</b> .....	<b>11</b>
<b>Übungen zum Ausprobieren</b> .....	<b>12</b>



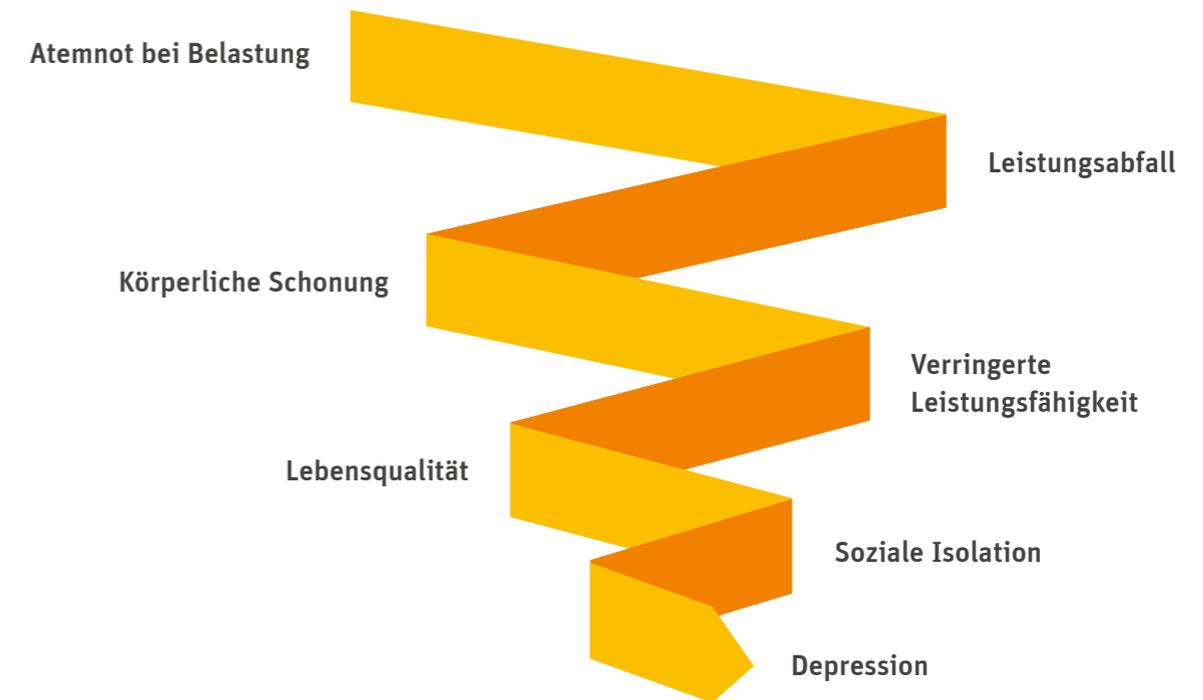
## ATEMNOT UND SCHONUNG

### Aktiv die Abwärtsspirale umkehren

Alpha-1-Antitrypsin-Mangel (Alpha-1) kann, ähnlich wie die chronisch obstruktive Lungenerkrankung, schnell in eine Abwärtsspirale von Inaktivität führen:<sup>1</sup> Aufgrund der Atemnot wird körperliche Bewegung als anstrengend und belastend empfunden, weshalb Betroffene schnell dazu neigen, sich zu schonen. Verminderte körperliche Aktivität führt jedoch zum Abbau der Muskulatur und damit zu einer geringeren Körperkraft. So empfinden Betroffene Bewegung als noch anstrengender und leiden noch schneller unter Atemnot. In Ausnahmefällen kann sich dies bis hin zu fehlender Aktivität und Isolation entwickeln.<sup>2</sup> In jedem Fall mindert es jedoch die Lebensqualität und kann zu vermehrten Arztbesuchen und Krankheitsverschlechterungen führen.<sup>1</sup> Dem gilt es entgegenzuwirken und den Teufelskreis mit Sport zu durchbrechen. Denn die positiven Auswirkungen von körperlicher Bewegung, Lungensport sowie Atemtherapie sind durch klinische Untersuchungen hinreichend belegt.<sup>2</sup> Besonders das Trainieren der Atemmus-

kulatur zeigt positive Effekte und kann den Alltag der Erkrankten erleichtern.<sup>2</sup> Der positive Effekt eines Trainings ist durch wissenschaftliche Studien belegt.<sup>2</sup>

Das Gute für Sie als Patient: Vermehrte körperliche Aktivität sorgt für eine größere Muskelmasse, verbessert Koordinations- sowie Leistungsfähigkeit und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Infolge der gestärkten Muskulatur wird die Atmung erleichtert und die Bewegung als weniger anstrengend empfunden: Der Körper kann die hinzugewonnene Kraft effizienter nutzen. Wahrscheinlich werden Sie bereits innerhalb weniger Wochen eine deutliche Verbesserung spüren. Lassen Sie sich davon zum Weitermachen motivieren. Bleiben Sie dran und kehren Sie die Abwärtsspirale um!



## GUT UND SCHLECHT GEEIGNETE SPORTARTEN BEI ALPHA-1

### Sport ja – aber welcher?

Für Menschen mit einer chronischen Lungenerkrankung wie Alpha-1-Antitrypsin-Mangel ist weniger die Sportart selbst von Bedeutung als vielmehr die Intensität, mit der sie betrieben wird. Körperliches Training sollte in einer Frequenz von einmal pro Woche bis täglich erfolgen,

mit einer Dauer von zehn bis 90 Minuten.<sup>2</sup> Es lässt sich also nicht pauschal sagen, dass für Sie die eine oder andere Sportart „verboten“ ist, doch es gibt bestimmte Faktoren, die eine Sportart besser oder weniger gut geeignet machen.

### Geeignete Sportarten



**Leichte Ausdauersportarten:**<sup>2</sup> Walken, Schwimmen, Wandern oder zügiges Spaziergehen sind generell gut für Alpha-1-Patienten geeignet. Sie trainieren das Herz-Kreislauf-System, überfordern den Körper aber in der Regel nicht. Auch Laufen ist möglich, allerdings sollten Sie unbedingt darauf achten, nicht bis an Ihre Belastungsgrenze zu gehen! Eine niedrige bis mittlere Intensität beim Laufen ist vollkommen ausreichend.



**Muskelaufbautraining:**<sup>2</sup> Ob Einzeltraining an Geräten, in Kursen oder zu Hause mit Alltagsgegenständen wie einer mit Sand gefüllten Flasche: Aufbautraining der Brust- und Rückenmuskulatur erleichtert die Atmung. Bei den Übungen ist jedoch darauf zu achten, dass die Gewichte nicht zu schwer sind. Stattdessen sollten lieber mehr Wiederholungen der Übung mit geringerem Gewicht durchgeführt werden. Die Nutzung schwerer Gewichte führt nicht nur zu einer Überforderung des Körpers, sondern auch zur „Pressatmung“, die Druck auf die Lunge ausübt. Dies sollte unbedingt vermieden werden.



**Lungensport und Atemtherapie:**<sup>2</sup> Diverse Sportvereine oder auch Selbsthilfegruppen bieten spezielle Lungensportkurse an. Hier lernen Betroffene, wie sie ihre Atemmuskulatur und ihr Herz-Kreislauf-System sinnvoll trainieren oder auch wie sie effizienter atmen können. Viele fühlen sich beim Sport unter Gleichgesinnten wohler, und Krankenkassen bezuschussen häufig die Teilnahme an solchen Angeboten.

### Weniger geeignete Sportarten



**Sportarten mit hoher Intensität:** Die kurzfristige Anstrengung bei plötzlichen kurzen Beschleunigungen während des Trainings (Zwischensprints), beispielsweise beim Fußball, ist sehr belastend für den Körper. Zudem zieht sie ein höheres Verletzungsrisiko nach sich, weil man zu Unachtsamkeit neigt. Dies ist insbesondere aus dem Grund zu vermeiden, dass eine Verletzung schnell eine Sportpause mit sich bringen kann.



**Sport bei ungünstigen Umweltbedingungen:** Frische Luft tut der Lunge gut. Alpha-1-Patienten sollten jedoch nicht vergessen, dass sie in großer Höhe „dünner“ wird, denn das erschwert die Atmung. Skifahren auf dem Gletscher oder Bergwandern sollten aus diesem Grund nicht auf dem Sportplan stehen. Auch ein Training in stickigen Räumen ohne Fenster ist zu vermeiden. Zudem sollten Lungenpatienten an sehr heißen Sommertagen besser im Haus bleiben und auf Aktivitäten zurückgreifen, die dort möglich sind. Sport sollte möglichst in niedrigen Höhenlagen, auf flacher Strecke und bei moderaten Temperaturen getrieben werden.

# LUNGENSORT

## Was ist Lungensport?

Lungensport ist eine Therapiemöglichkeit, die nachgewiesenermaßen eine sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen Behandlung von Menschen mit einer chronischen Atemwegs- oder Lungenerkrankung darstellt.<sup>3</sup> Bei fortgeschrittener Lungenschädigung durch Alpha-1 kann Physiotherapie sogar vom Haus- oder Facharzt verordnet werden. Das Gleiche gilt für Rehabilitationssport. Die Ziele von Lungensport sind vielseitig: Es geht vor allem darum, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu fördern.<sup>3</sup> Dass die Einbindung von Sport und Physiotherapie in den Alltag mit einem gewissen

Zeitaufwand und Organisation verbunden ist, ist klar. Damit ist auch verständlich, dass es viele Patienten zunächst Überwindung kostet, sich für ein Sportprogramm anzumelden. Doch der Aufwand lohnt sich: Die meisten Patienten, die regelmäßig körperlich aktiv sind, zeigen nach wenigen Wochen eine deutlich bessere Krankheitsbewältigung, leiden seltener unter Verschlechterungen und verfügen über eine sichtbar höhere Lebensqualität.<sup>2</sup> Dies dient außerdem einer Steigerung des Selbstvertrauens, die das Einbinden der Betroffenen in soziale Aktivitäten erleichtert.



## Ablauf eines Lungensporttrainings – jede Übungseinheit besteht aus folgenden Phasen:

Phasen	Trainingselemente
Einleitungsphase	Gruppengespräch, Schulung, Fitnessüberprüfung
Vorbereitungsphase	Aufwärmen/funktionale Gymnastik
Hauptphase	Koordination, Beweglichkeit
	Kraft
	Ausdauer
Abschlussphase	Atemtherapie
	Entspannung/Dehnlagen

Modifiziert nach 3

## Wie finde ich ein Lungensportangebot in meiner Nähe?

Haben Sie schon einmal über eine Lungensportgruppe nachgedacht? Gemeinsames Training mit anderen Betroffenen motiviert, steigert den Spaß an der Bewegung und hat auch noch eine angenehme soziale Komponente. Tauschen Sie sich aus und profitieren Sie von den Erfahrungen anderer Betroffener.

Knapp 700 Lungensportangebote sind aktuell deutschlandweit im Lungensportregister der Arbeitsgruppe Lungensport e.V. aufgeführt.<sup>3</sup> Es sind sowohl Sportvereine als auch Selbsthilfegruppen,

Reha-Zentren und Krankenhäuser eingetragen. Interessierte können anhand der Orts- oder Postleitzahlangebe in einer Online-Adressdatenbank gezielt nach Lungensportangeboten in ihrer Nähe suchen. Die AG Lungensport in Deutschland e.V. ([www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)) hat sich zum Ziel gesetzt, bundesweit eine flächendeckende und wohnortnahe Versorgung für Patienten mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen zu ermöglichen. Weitere Lungensport- und Selbsthilfegruppen finden Sie auch auf [www.alpha-care.de](http://www.alpha-care.de).

## ATEMTHERAPIE

### Was versteht man unter Atemtherapie?

Die Atemtherapie hat einen festen Platz innerhalb des Lungensports (siehe Schema S. 9). Die spezielle physiotherapeutische Atemtherapie ist fester Bestandteil der nicht medikamentösen Therapie. Durchgeführt wird sie an Kliniken oder in physiotherapeutischen Praxen, die in diesem Bereich speziell geschult sind. Die Atemtherapie umfasst Verfahren, die willkürlich oder unwillkürlich die Atmung verändern. Sie dient beispielsweise der Atemerleichterung, der Kräftigung oder der Entspannung der Atem-

muskulatur oder auch der Mobilisation des Brustkorbs und dem Sekretabtransport. Ziel der Atemtherapie ist es, zur Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung der bestmöglichen Atemfunktion beizutragen. Hierbei geht es vor allem darum, wie sich Patienten in einer Notfallsituation am besten selbst helfen können. Erlernt und trainiert werden Selbsthilfetechniken wie Lippenbremse und Bauchatmung sowie Entspannungstechniken über die Atmung.<sup>3</sup>

### Wie finde ich ein Angebot zu professioneller Atemtherapie in meiner Nähe?

Die Deutsche Atemwegsliga e.V. bietet auf ihrer Website eine Datenbank an, in der Sie anhand einer Orts- oder Postleitzahlensuche Angebote in Ihrer Nähe finden können. In einigen Kliniken wird die physiotherapeutische Atemtherapie jedoch nur stationär angeboten.

[www.atemwegsliga.de/physiotherapeuten.html](http://www.atemwegsliga.de/physiotherapeuten.html)

Für genauere Informationen lesen Sie auch unsere Broschüre „Alpha-1 – Sauerstoff für Ihre Lunge“.

## DEVISE: FORDERN, OHNE ZU ÜBERFORDERN

### Bitte beachten Sie immer:

**Regelmäßigkeit vor Intensität:** Generell gilt: Sie müssen nicht zum Leistungssportler werden! In den Alltag eingebaute Übungen oder viermal pro Woche „gemütlicher“ Sport sind gut zu bewältigen und motivieren zur Wiederholung. Setzen Sie sich kleine Ziele, die Sie auch erreichen können.

**Mix aus Ausdauer- und Muskeltraining:** Achten Sie auf Ausgewogenheit von Ausdauer- und Muskeltraining, denn der Körper kann eine noch so gut trainierte Ausdauerfähigkeit nicht nutzen, wenn er nicht über die entsprechende Muskelkraft verfügt.

**Atmen nicht vergessen:** Egal ob im Lungensportkurs, bei Kräftigungsübungen zu Hause oder beim Ausdauertraining, die richtige Atmung bei Belastung hat einen entscheidenden Einfluss auf die Effektivität des Trainings und Ihre Leistungsfähigkeit.

**Pausen gönnen:** Ehrgeiz hin oder her – Ihr Körper sagt Ihnen, wann Sie eine Pause benötigen. Und zwar nicht nur zwischen zwei Trainingseinheiten, sondern auch während des Trainings. Lernen Sie, auf die Signale zu hören.

Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund und beginnen Sie, Ihre Krankheit aktiv zu managen. Planen Sie die Zeit für körperliche Aktivität genauso wie einen Arztbesuch bewusst in Ihren Tagesablauf ein. Bevor Sie jedoch loslegen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen und mittels entsprechender Untersuchungen (Lungenfunktion, Blutgasanalyse, Belastungs-EKG, 6-Minuten-Gehtest usw.) Ihre Belastbarkeit bestimmen lassen. Werden Sie aktiv!

## ÜBUNGEN ZUM AUSPROBIEREN

### Blick in die Praxis – ein paar Atemtherapie-Übungen zum Ausprobieren



**Lippenbremse:** Bei einer der wichtigsten Selbsthilfetechniken atmen Sie dosiert über leicht geöffnete Lippen aus. Zu Beginn ist es sinnvoll, die Lippenbremse in Ruhe und unter Zuhilfenahme von „f“ oder „s“ beim Ausatmen zu trainieren – so ist es einfacher und Sie hören die Ausatmung. Die Lippenbremse verhindert durch einen Druckausgleich das Zusammenfallen der Atemwege, indem der erhöhte Druck von den Bronchien auf die Lippen verlagert und so ein gleichmäßiges und verlängertes Ausströmen der Luft aus den Atemwegen ermöglicht wird.



**Kutschersitz:** Setzen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen auf einen Stuhl und stützen Sie den Oberkörper mit den Händen oder den Ellbogen auf den Beinen ab. Dadurch wird der Brustkorb vom Gewicht der Arme entlastet und die Atemhilfsmuskulatur kann besser arbeiten, zudem erleichtert die Position das Abhusten.



**Torwartstellung:** Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen und geradem Rücken in eine leichte Hocke. Stützen Sie nun die Hände oberhalb der Knie auf den Oberschenkeln ab, sodass der Oberkörper leicht nach vorn geneigt ist. Auch diese Position nimmt das Gewicht von Armen und Schultergürtel vom Brustkorb, sodass die Atemhilfsmuskulatur die Atmung unterstützen kann.

### Es müssen keine Gewichte sein – Übungen ganz einfach zu Hause durchführen

Bevor Sie mit der Stärkung der Muskulatur durch Krafttraining beginnen, sollten Sie ein paar Übungen, die die Muskulatur lockern und dehnen, durchführen, um das Verletzungsrisiko gering zu halten. Fünf bis zehn Minuten Dehnung nach den Kraftübungen beugen außerdem Muskelverspannungen vor. Und denken Sie immer daran: Ein regelmäßiges Sportprogramm führt zu einer besseren Ausdauer und einer besseren Körperhaltung. Eine gute Haltung wiederum kann die Atmung erleichtern.

### Aufwärm- und Dehnübungen



**Wadendehnung:** Stützen Sie die Hände auf einer Stuhllehne auf. Stellen Sie den rechten Fuß nach vorne, den linken zurück. Lehnen Sie sich nach vorne und lassen Sie dabei den rechten Fuß auf dem Boden. Für 30 Sekunden halten. Dann auf das andere Bein wechseln.



**Oberschenkelmuskeldehnung:** Stützen Sie sich mit einer Hand auf einer Tischkante ab. Umfassen Sie mit der anderen Hand Ihren Knöchel. Ziehen Sie den Fuß leicht in Richtung Ihres Gesäßes, bis Sie eine Dehnung im Bein spüren. Wechseln Sie nach einiger Zeit die Seite.



**Hüftdehnung:** Stellen Sie Ihre Füße in Schrittstellung hintereinander und beugen Sie dann das vordere Bein. Das Knie sollte sich dabei möglichst senkrecht über dem Knöchel befinden. Dann leicht nach vorne lehnen, das hintere Bein dabei gerade lassen. Schieben Sie die Hüfte leicht nach vorne. Halten Sie die Position für 5 Sekunden, danach ist die andere Seite dran.



**Achillessehnen dehnen:** Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie dabei ein Bein an, das andere Bein steht angewinkelt auf dem Boden, die komplette Fußsohle berührt dabei den Boden. Halten Sie das angezogene Bein und versuchen Sie, es langsam zu strecken. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



## Muskelstärkungsübungen (Krafttraining)

### Für die unteren Extremitäten



**Abgewandelte Kniebeuge:** Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stehen Sie aus der sitzenden Position auf. Beim Stehen den Rücken gerade halten. Dann langsam wieder hinsetzen.



**Brücke:** Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und stellen Sie sie schulterbreit auseinander. Heben Sie jetzt Ihre Hüfte in Richtung Decke.

### Für die oberen Extremitäten



**Arme anheben mit Gewichten (auch mit gefüllten Wasserflaschen möglich):** Nehmen Sie ein Gewicht in eine Hand (im Sitzen oder im Stehen). Ellbogen gestreckt halten und den Arm mit dem Gewicht über den Kopf heben. Den Arm nun sehr langsam wieder senken. Übung mit dem anderen Arm wiederholen.



**Rudern mit einem Widerstand (z. B. Gummiband):** Befestigen Sie ein Gummiband mit einer Schlaufe z. B. an einem Türgriff (bei geschlossener Tür). Halten Sie die beiden Enden des Bandes fest. Ziehen Sie nun mit angewinkelten Ellbogen das Band nach hinten, die Schulterblätter sollten dabei zusammengeführt werden.