

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Training in der Herzsportgruppe

Was ist eine Herzgruppe?

Die Herzsportgruppe am Wohnort ist eine Gruppe von Patienten mit koronarer oder einer anderen Herzkrankheit. Eine solche Gruppe trifft sich unter der Leitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters und eines kardiologisch erfahrenen Arztes regelmäßig, zumeist einmal wöchentlich, um gemeinsam durch Bewegungstherapie, Entspannungsübungen, Gruppengesprächen und andere Maßnahmen die Reduzierung der kardiovaskulären bzw. Herz-Kreislauf-Risikofaktoren anzustreben. Bewegungstherapie als wesentlicher Bestandteil ist dabei die ärztlich verordnete, dosierte, der Leistungseinschränkung des Patienten individuell angepasste und ärztlich überwachte körperliche Aktivität. Die Verantwortung für die gesamte Therapie jedes Teilnehmers liegt beim behandelnden Arzt.

Es wird nach Grad der Belastbarkeit unterschieden:

Trainingsgruppe: Belastbarkeit zwischen 75 Watt oder besser 1 Watt/kg Körpergewicht.

Übungsgruppe: Belastbarkeit weniger als 75 Watt oder besser weniger als 1 Watt/kg Körpergewicht.

Gemischte Gruppe: die übliche Gruppeneinteilung kann zum Teil aus räumlichen oder personellen Gründen nicht vorgenommen werden oder es werden aus psychologischen, didaktischen oder medizinischen Gründen alle Patienten in einer Gruppe zusammengefasst.

Gehören Sie zu den Patienten, denen wir als Hausarzt die Teilnahme in einer Herzgruppe verordnen kann und auch sollte?

1. Patienten mit koronarer Herzerkrankung
 - mit stabiler Angina pectoris
 - nach Herzinfarkt und Reinfarkt
 - nach Bypassoperation
 - nach Ballondilatation, der sog. "perkutanen transluminalen coronaren Angioplastie" (PTCA)
2. Patienten mit Herzfehlern und Herzklappenfehlern, insbesondere nach operativer Korrektur
3. Patienten nach Herztransplantation
4. Patienten nach Myocarditis (Herzmuskelentzündung)

5. Patienten mit Kardiomyopathien (KM)
6. Patienten nach Schrittmacherimplantation
7. Patienten mit implantiertem Defibrillator
8. Patienten mit ausgesprochen funktionellen Herz-Kreislauf-Störungen
An medizinischen Unterlagen, die nicht älter als drei Monate sein dürfen, sind erforderlich:
 - Ärztlicher Untersuchungsbefund
 - Ergometerbelastung
 - Bestimmung der linksventrikulären Funktion, z. B. Echo
 - Bei Herzpatienten mit Anschlussheilbehandlung oder nach regulärer Heilmaßnahme: der Bericht der Rehabilitationsklinik

So sieht z. B. die Verordnung des Hausarztes aus:

Rezept: Teilnahme in einer Herzgruppe (Trainings-/Übungsgruppe) für 90 Übungseinheiten in 24 Monaten (= regelhafte Leistungsdauer der gesetzlichen Krankenversicherung); Diagnose: Zustand nach Myokard-Infarkt.

Der Patient legt das rosa Formular (Muster 56) zur Genehmigung bei der Krankenkasse vor.

Was geschieht in einer Herzgruppe?

"Wer rastet - der rostet" - Die Mitglieder einer Herzgruppe treffen sich in der Regel einmal in der Woche zum gesundheitsorientierten Sport, zu Spielen und Gesprächen.

Bei Sport und Spiel geht es jedoch nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr wird den Teilnehmern in der Herzgruppe die Möglichkeit gegeben, an ihrem Wohnort die in z. B. in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen. Dabei soll sich jeder so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Arzt und Übungsleiter für Herz und Kreislauf für notwendig gehalten wird. Durch die richtig dosierte Bewegung werden Herz und Kreislauf trainiert. Ein trainiertes Herz strengt sich weniger an bei den Belastungen im Beruf, beim Treppen steigen oder zum Beispiel beim Tragen von Einkaufstaschen. Auch ist ein trainiertes Herz gegenüber Rhythmusstörungen widerstandsfähiger.

Die Gefahr, daß Sie sich bei Sport und Spiel in der Herzgruppe überfordern, besteht praktisch nicht. Dafür sorgen Ihr Hausarzt, der Übungsleiter und der Herzgruppenarzt.

Warum lohnt sich die Teilnahme an einer Herzgruppe?

Mitgliedern einer Herzgruppe fällt es leichter, gesund zu leben, als Herzpatienten, die keiner Gruppe angehören. Das beweisen viele Studienergebnisse: Die zu Herzkrankheiten führenden Risikofaktoren wie z. B. Rauchen, zu hohe Blutfette, Übergewicht und Bluthochdruck werden in der Gruppe besser und auf Dauer abgebaut. Die Studien zeigen, daß die Sterblichkeit und Re-Infarkthäufigkeit bei Teilnehmern einer Herzgruppe deutlich niedriger ist, als bei Patienten, die nicht in einer Herzgruppe mitgemacht haben. In der Herzsportgruppe lernen Sie, Ihre Belastungsfähigkeit richtig einschätzen.

Für viele Herzgruppenmitglieder sind die Gespräche mit den Teilnehmern interessant, die schon länger der Gruppe angehören. Es werden Erfahrungen ausgetauscht, die Ihnen helfen, Probleme zu lösen. Darüber hinaus entstehen in der Gruppe häufig neue Freundschaften, in

die auch die Lebenspartner mit einbezogen werden.

Zu den Angeboten der Herzgruppen gehören vielfach u. a. auch Entspannungstechniken. Es werden Fragen zu beruflichen, familiären oder medizinischen Problemen beantwortet.

Was können Sie tun, um an den Veranstaltungen einer Herzgruppe teilnehmen zu können?

1. Ärztliche Empfehlung einholen (behandelnder Arzt, Hausarzt)
2. Bei Ihrer Krankenkasse oder Rentenversicherung den Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport vorlegen (Muster 56)
3. Zur weiteren Information und Vermittlung einer Herzgruppe am Wohnort wenden Sie sich an die jeweilige zuständige Landesorganisation. Je nachdem in welchem Bundesland Sie leben.
4. Eine Gruppe "aussuchen" und anschauen, bzw. zur Probe mitmachen

Kontakt:

1. Reha-Herz-Sportgruppe der SG Coesfeld e.V., Mittwochs 18:30-20.00 Uhr, Schulzentrum Halle 1, Holtwickerstr. 8, 48653 Coesfeld, Tel: 02541-6296
2. Reha-Herz-Sportgruppe der DJK Eintracht Coesfeld e.V., DJK-Sporthalle, Dieselstr. 33, 48653 Coesfeld, Tel. 02541-901850

Ihr Praxisteam Dres. med. Lux