

Bewegung bei Lungenfibrose

Übersicht Bewegungsübungen für Menschen mit Lungenfibrose

Atemnot, Müdigkeit, wenig Ausdauer und eine eingeschränkte Beweglichkeit können Ihre Lebensqualität stark beeinträchtigen. Aufgrund dieser Einschränkungen trauen sich viele Patient:innen mit Lungenfibrose nicht, Bewegung zu machen. Doch mit dem richtigen Training können Sie Ihre Symptome lindern, Ihre Lungenfunktion verbessern und Ihre allgemeine Fitness steigern.

In unserer Schulung erhalten Sie wichtige Informationen, wie Sie mit Bewegung beginnen können und worauf Sie dabei achten sollten. Sie erhalten Tipps und bekommen viele verschiedene Übungen gezeigt, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.



Weitere Informationen und Videos zu den Übungen finden Sie unter:
<https://selpers.com/lungenfibrose/bewegung-bei-lungenfibrose>



1. Mobilisierungsübungen

1a. Mobilisierung der großen Gelenke

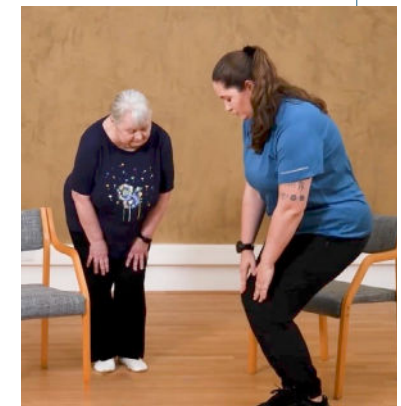
- **Hilfsmittel:** Stuhl
- **Ziel:** Beweglichkeit fördern; zum Aufwärmen der großen Gelenke.

Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenke

Ausgangsposition: Aufrecht auf einem Stuhl sitzen; die Schultern entspannen.

Ausführung:

- **Schultergelenke:** Schultern je zwei- bis dreimal nach hinten und dann nach vorne kreisen.
- **Ellenbogengelenke:** Unterarme leicht anheben und auf der Seite je zwei- bis dreimal nach vorne und dann nach hinten kreisen.
- **Handgelenke:** Handgelenke zwei- bis dreimal nach außen und dann nach innen kreisen.

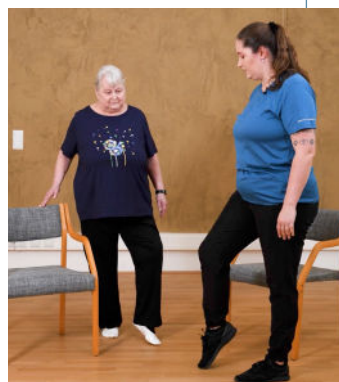
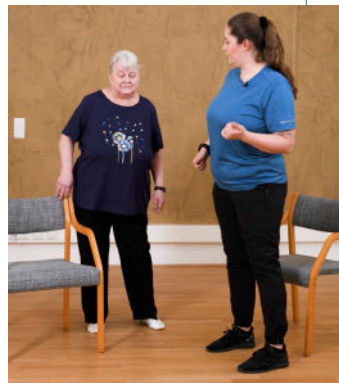


Hüft-, Knie- und Fußgelenke

Ausgangsposition: Sie stehen aufrecht. Halten Sie sich bei Bedarf an einer Stuhllehne fest.

Ausführung:

- Hüftgelenke: Die Hüfte je zwei- bis dreimal in jede Richtung kreisen.
- Kniegelenke: Knie sind geschlossen. Beide Hände befinden sich auf dem Oberschenkel oberhalb der Knie. Zwei- bis dreimal in jede Richtung kreisen.
- Fußgelenke: Mit dem Sprunggelenk zwei- bis dreimal nach innen und außen kreisen.



1b. Mobilisierung der Wirbelsäule

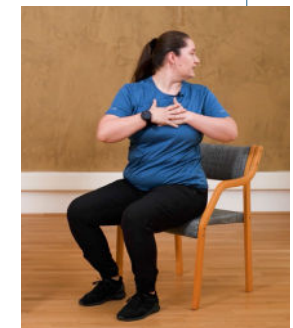
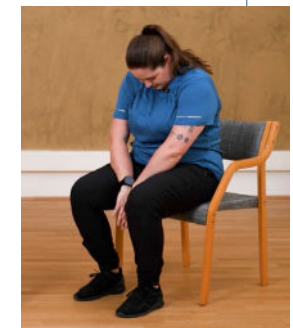
Hilfsmittel: Stuhl

Ziel: Beweglichkeit des Brustkorbs und der Wirbelsäule, um Atemnot zu verringern.

Ausgangsposition: An der vorderen Kante eines Stuhls sitzen; Schultern entspannen.

Ausführung:

- Wirbelsäule strecken und beugen: Einen runden Rücken machen und die Arme zwischen den Beinen hinunterreichen lassen. Wieder aufrichten und sich strecken, wobei Sie den Kopf in den Nacken legen können. Anschließend wieder einen runden Rücken machen und die Bewegung zwei- bis dreimal wiederholen.
- Wieder aufrecht mit geradem Rücken auf dem Stuhl sitzen.
- Wirbelsäule biegen: Versuchen Sie mehrmals abwechselnd mit der rechten Hand rechts den Boden zu berühren, dann mit der linken Hand links.
- Wieder aufrecht mit geradem Rücken auf dem Stuhl sitzen.
- Brustkorb öffnen: Legen Sie beide Hände auf den Brustkorb und versuchen Sie, so weit wie möglich nach links zu schauen. Die Wirbelsäule geht dabei mit. Danach führen Sie die Bewegung nach rechts durch und wiederholen dies zweimal.



2. Kräftigungsübungen

2a. Sit to stand

Hilfsmittel: Stuhl

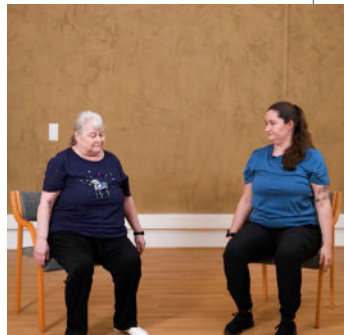
Ziel: Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Ausdauer.

Ausgangsposition: Aufrecht auf einem Stuhl sitzen.

Wichtig: Aufrecht auf einem Stuhl sitzen.

Ausführung:

- Stehen Sie ohne Unterstützung der Hände vom Stuhl auf und setzen Sie sich gleich wieder hin.
- Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male.
- Je nach Fitnesslevel können Sie die Übung schneller oder langsamer machen.



2b. Liegestütz

Hilfsmittel: Wand

Ziel: Stärkung der Oberkörpermuskulatur (Brust, Schulter und Arme) für eine leichtere Atmung.

Ausgangsposition:

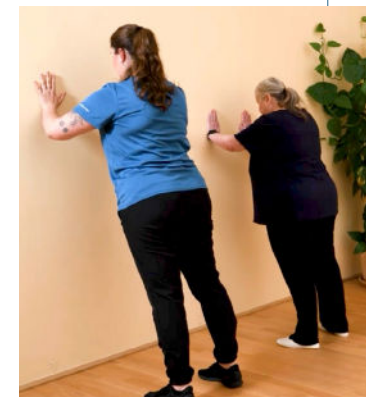
- Sie stehen ganz nah mit dem Oberkörper und dem Gesicht zur Wand.
- Nun gehen Sie einen großen Schritt zurück.
- Beide Arme nach vorne ausstrecken; Handflächen circa auf Schulterhöhe an die Wand.
- Die Fingerspitzen zeigen an die Decke.
- Beine etwas breiter als hüftbreit positionieren.
- Den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und Bauchmuskeln anspannen.

Ausführung:

- Ellenbogen beugen und wieder durchstrecken.
- Wiederholen Sie den Liegestütz an der Wand einige Male.

Varianten:

- Schwierigere Ausführung: Am Fensterbrett oder an der Küchenarbeitsfläche.



2c. Schuhanzieher

Hilfsmittel: Stuhl

Ziel: Stärkung der Beinmuskulatur, Verbesserung der Mobilität und Steigerung der Ausdauer.

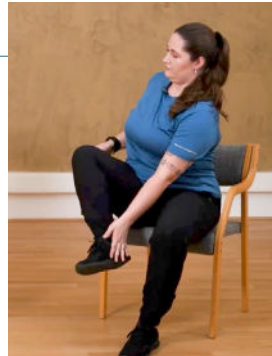
Ausgangsposition: Aufrecht auf einem Stuhl sitzen.

Ausführung:

- Sie können sich mit dem Rücken anlehnen oder frei sitzen und sich an der Armlehne festhalten.
- Versuchen Sie die Bauchmuskulatur ein wenig anzuspannen.
- Berühren Sie dann mit der rechten Hand Ihren linken Knöchel. Dabei können Sie das Bein anheben.
- Wechseln Sie dann die Seite; die linke Hand greift an den rechten Knöchel.
- Wiederholen Sie die Bewegung einige Male mit Seitenwechsel.
- Je nach Fitnesslevel können Sie die Übung schneller oder langsamer durchführen.

Varianten:

- Schwierigere Variante: Weiter vorne auf dem Stuhl sitzen und die Bewegung ausführen.
- Schwierigste Variante: Es wird nur noch ein Bein angehoben und nicht mehr abgesetzt. Das Bein befindet sich in der Luft.



3a. Sitzender Korkenzieher

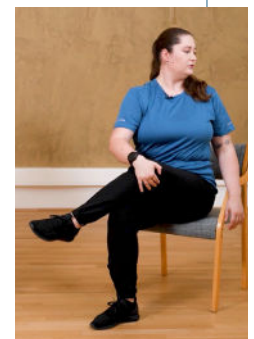
Hilfsmittel: Stuhl

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit der Brustwirbelsäule für eine leichtere Atmung.

Ausgangsposition: An der Vorderkante eines Stuhls sitzen

Ausführung:

- Der Oberkörper ist entspannt. Schlagen Sie das rechte Bein über das linke und halten Sie Ihr rechtes Knie mit der linken Hand. Rotieren Sie dann den Oberkörper nach rechts.
- Tief durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen und bei der Ausatmung weiter in die Rotation gehen.
- Wieder in die Ausgangslage gehen, das Bein auf den Boden abstellen. Nun wechseln Sie die Seiten.
- Schlagen Sie das linke Bein über das rechte und halten Sie mit der rechten Hand das linke Knie. Rotieren Sie dann den Oberkörper nach links.
- Wieder tief durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen und bei der Ausatmung weiter in die Rotation gehen.



3b. Open Book

Hilfsmittel: Stuhl und Wand

Ziel: Stärkung der Rückenmuskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit der Brustwirbelsäule für eine leichtere Atmung.

Ausgangsposition: Auf einem Stuhl sitzen, mit einer Schulter an der Wand.

Wichtig: Die Drehung nur so weit machen, wie Ihre Oberkörpermobilität und Ihre Schultern es zulassen.

Ausführung:

- Die rechte Schulter ist an der Wand und der rechte Arm im rechten Winkel nach vorne an der Wand angelehnt.
- Nehmen Sie nun den anderen Arm in die Höhe und legen Sie die Handflächen aufeinander.
- In der Einatmung drehen Sie dann den Oberkörper und öffnen den linken Arm.
- In der Ausatmung drehen Sie den Oberkörper und den Arm wieder zurück; die Handflächen treffen sich wieder.
- Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male und wechseln Sie dann die Seite.



4. Atemvertiefung

4a. Lippenbremse

Hilfsmittel: Stuhl

Ziel: Atmung verbessern und Kurzatmigkeit reduzieren.

Ausgangsposition: Entspannt auf einem Stuhl sitzen

Wichtig: Bei der Bauchatmung wölbt sich der Bauch beim Einatmen nach außen; beim Ausatmen geht er nach innen. Immer durch die Lippen ausatmen.

Ausführung:

- Lippenbremse: Legen Sie die Lippen aufeinander, atmen Sie durch die Nase ein und durch die geschlossenen Lippen wieder aus.
- Lippenbremse mit Bauchatmung: Beide Hände auf den Bauch legen, durch die Nase tief in den Bauch einatmen und durch die Lippenbremse ausatmen.



4b. Katze-Kuh

Hilfsmittel: Stuhl und Wand

Ziel: Brustwirbelsäule flexibler machen, um die Atmung zu verbessern.

Ausgangsposition: An der vorderen Kante Ihres Stuhls sitzen. Hände auf den Knien.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Knie gerade sind und nicht nach innen oder außen fallen.

Ausführung:

- Einatmung (Kuh): Beim Einatmen die Schultern nach hinten, Kopf in den Nacken legen, den Rücken gut durchstrecken und groß machen.
- Ausatmung (Katze): Beim Ausatmen die Brustwirbelsäule rund machen, dabei können sich die Knie etwas weiter nach vorne wegschieben.
- Wiederholen Sie die Katze- und Kuh-Position mehrmals je nach Bedarf.

