



Ambulante kardiale Rehabilitation

Gesunder Sport für das Herz

Im ambulanten Rehabilitationsprogramm des Spitals Emmental lernen Herzpatienten, wie sie wieder ein aktives und gesundes Leben führen können. Ab Juli wird das Programm auch in der Physiotherapie im Spital Langnau angeboten.

Körperliche Ausdauer, Fitness und ein allgemein gesunder Lebenswandel verbessern die Genesungsprognosen jedes kranken Menschen. Dieser Grundsatz gilt denn auch in hohem Masse für Herzpatienten – sei dies nun nach einem Infarkt, nach einer Operation am Herz, bei einer Erkrankung der Herzkranzgefässe oder einer Herzschwäche. «Wer trainiert ist, hat immer mehr Reserven und bessere Aussichten auf Heilung», betont Dr. med. Max Hilfiker, leitender Arzt der Kardiologie im Spital Emmental. Das seit vielen Jahren etablierte kardiale Rehabilitations-

programm, das er leitet, setzt genau dort an: Menschen mit Herzproblemen werden dabei unterstützt, sich einen gesünderen Lebensstil anzueignen und somit kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel oder Rauchen erfolgreich zu bekämpfen. Und sie werden nach einem akuten Ereignis, nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation auf ihrem Weg zurück in den Alltag begleitet.

Neu: auch im Spital Langnau

Den Grossteil des zwölfwöchigen Reha-Programms macht die körperliche Bewegung aus. Dazu gehört vor allem Ausdauertraining, wie Nordic Walking oder Veloergometrie. Auch Krafttraining, Koordinationsübungen und Entspannungseinheiten sind wichtige Bestandteile der Reha. Nebst der körperlichen Bewegung erhalten die Patienten regelmässig Informationen zu theoretischem Hintergrundwissen rund ums Herz.

Das Training ist individuell auf die körperliche Leistungsfähigkeit jedes Teilnehmers abgestimmt. Dreimal pro Woche trifft sich die Gruppe zum gemeinsamen Sporttreiben. «Weil das Programm den Teilnehmenden unter anderem zeigen soll, dass sie auch bei

schlechtem Wetter trainieren können, sind wir sogar bei Regen und Schnee draussen», sagt Dr. Max Hilfiker. Aus Gründen der Sicherheit werden die Gruppen jeweils von einer Physiotherapeutin und einem Arzt begleitet. Dies fördert das Sicherheitsempfinden und hilft den Patienten, wieder Vertrauen in ihre eigenen Leistungen aufzubauen. Neu wird das Rehabilitationsprogramm ab Juli 2017 auch am Spitalstandort Langnau angeboten. «Für unsere Patienten sind kurze Wege wichtig. Ziel ist es, dass sie das Programm so einfach wie möglich in ihren Alltag integrieren können. Viele Patienten beginnen während dieser zwölf Wochen wieder zu arbeiten und sind froh, wenn sie ein ortsnahes Therapieangebot nutzen können. Ein Arbeitspensum von mehr als 50 Prozent liegt jedoch kaum drin», sagt Martina Brand, Physiotherapeutin im Spital Langnau. Die Theorielektionen und das Nordic-Walking-Training absolvieren alle Teilnehmenden aus organisatorischen Gründen weiterhin gemeinsam in Burgdorf.

Es gibt viele Vorteile

Der Gewinn von Selbstvertrauen, Zuversicht und Lebensfreude gehört zu den Kerninhalten der ambulanten

Herz-Reha. «Frühere medizinische Ansätze, die noch darauf beruhten, dass sich Herzpatienten nicht anstrengen dürfen, gelten heute glücklicherweise nicht mehr», so Dr. Max Hilfiker. Ganz im Gegenteil: Ein vernünftiger Trainingsaufbau, ergänzt durch eine nachhaltige Veränderung des Lebensstils, sind die wichtigsten Voraussetzungen für eine rasche Genesung. Der Vorteil einer ambulanten Rehabilitation ist, dass die Patienten das ortsnahe Programm von zu Hause aus besuchen und während der Rehabilitation in ihrem gewohnten Umfeld leben können. Auch Angehörige und Familienmitglieder können so besser integriert werden. Ambulante Programme sind im Vergleich zu den stationären relativ günstig. Patienten derweil, die stark geschwächt sind oder bei denen ernsthafte Komplikationen auftreten, werden in einer stationären Rehabilitationseinrichtung betreut.

Balance finden

Auf dem Stundenplan der Teilnehmenden stehen auch Theorieelektionen. Eine Ernährungsberaterin vermittelt beispielsweise, welche Essgewohnheiten dem Herz guttun und was man lieber lassen sollte. Im Mittelpunkt steht dabei nicht der Gewichtsverlust, viel wichtiger ist es, eine Balance zwischen Genuss und Vernunft zu finden. «Das Leben muss weitergehen, und die Patienten sollen nicht auf alles verzichten. Das ist ihrem Heilungsprozess im Endeffekt nicht zuträglich», betont der Kardiologe. Im Prinzip würden für Herzpatienten ohnehin die gleichen Richtlinien gelten wie für alle übrigen Menschen auch: Die Ernährung sollte ausgewogen und vielseitig sein. Das heisst viel Ballaststoffe, frisches Obst und Gemüse, dafür nur sehr wenig Fett und Zucker. Tierische Lebensmittel müssen nicht ganz aus dem Speiseplan verbannt werden, die Menge sollte aber auf ein gesundes Mass beschränkt werden. Übergewicht tut dem Herz nicht gut. Auch die Physiotherapie und die Kardiologen vermitteln den Patienten anlässlich der Theorieelektionen Wissenswertes rund ums Herz. Im Vordergrund stehen hier Bereiche wie Bewegung, Risikofaktoren oder Medikamente.

«Die Bewegungstherapie in der Gruppe ermöglicht den Austausch unter Patienten, die vom gleichen Schicksal betrof-

fen sind. Meist wirkt die Gruppe motivierend auf jeden Einzelnen, und die Betroffenen lernen, mit der Situation umzugehen, die Lebensstilveränderung nicht als Verzicht, sondern als Chance auf ein gesundes Leben zu sehen», ergänzt Physiotherapeutin Martina Brand. Weil das Programm das ganze Jahr hindurch läuft, entstehen immer wieder neue Gruppenzusammensetzungen. Jene, die schon länger dabei sind, integrieren die «Neuen». Letztere orientieren sich an den geübteren Teilnehmern.

Der Gewinn von Selbstvertrauen, Zuversicht und Lebensfreude gehört zu den Kerninhalten der ambulanten Herz-Reha.

Der Austausch unter den Patienten sowie die Gruppendynamik seien wirklich bemerkenswert, sagt auch Dr. Max Hilfiker: «Da treffen Menschen aus den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Schichten aufeinander, die gemeinsam versuchen, ihr Leben neu zu gestalten.»

In Bewegung bleiben!

«Nach Abschluss der Herz-Reha ist es uns ein grosses Anliegen, dass die Patienten weiterhin körperlich aktiv bleiben. Während der zwölf Wochen gelingt es uns meistens, die weniger Sportlichen dabei zu unterstützen, eine Ausdauersportart zu finden, die ihnen

Vorträge

Kardiale Rehabilitation – Training für das Herz

31. August, Spital Burgdorf, 19 Uhr.
Referent, Referentin: Dr. med. Max Hilfiker, Leitender Arzt Kardiologie Spital Emmental Burgdorf, Sarah Duss, stv. Leiterin Physiotherapie, Verantwortliche Ambulante Kardiale Rehabilitation Spital Emmental Burgdorf

14. September, Spital Langnau, 19 Uhr.
Referent, Referentin: Dr. med. Stephan Zbinden, Leitender Arzt Kardiologie Spital Emmental Langnau, Martina Steffen, dipl. Physiotherapeutin, Verantwortliche Ambulante Kardiale Rehabilitation Spital Emmental Langnau

entspricht», so Martina Brand. Schliesslich sei nicht jeder Mensch zum Läufer geboren.

Eine wichtige grundsätzliche Empfehlung lautet, dass man so viel körperliche Aktivität wie möglich in den Alltag einbauen sollte. Zum Beispiel die Treppe statt den Lift benützen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder zu Fuss gehen, anstatt den Bus zu nehmen. Um das Herz jedoch nachhaltig zu trainieren, braucht es mehr: «Die Alltagsaktivitäten sollten, wenn möglich, mit strukturierten Trainings ergänzt werden, etwa auf dem Veloergometer, im Fitnessstudio, in einer Herzgruppe, im Turnverein oder beim Nordic Walking. Ganz wichtig ist, dass die Patienten etwas finden, das ihnen Spass macht und bei dem sie auch nach der Reha noch konsequent dabeibleiben», betont Martina Brand.



Die Auskunftspersonen

Dr. med. Max Hilfiker
Facharzt FMH für Kardiologie und Allgemeine Innere Medizin
Leitender Arzt Kardiologie

Kontakt:

Spital Emmental Burgdorf
Oberburgstrasse 54, 400 Burgdorf
Tel. 034 421 23 39, max.hilfiker@spital-emmental.ch

Martina Brand

Physiotherapeutin FH, Herztherapeutin SAKR



Kontakt:

Spital Emmental Langnau
Dorfbergstrasse 10, 3550 Langnau
Tel. 034 421 32 50, martina.brand@spital-emmental.ch