

## POSITIVE AUSWIRKUNGEN DES TRAININGS

Die Erfolge des Trainings betreffen einerseits die körperliche Konstitution und Leistungsfähigkeit, können aber auch das Krankheitsbild direkt verbessern:

### ALLGEMEINE AUSWIRKUNGEN

- Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit (Kondition)
- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Verbessertes Bewegungsverhalten
- Vermittlung von Freude an der Bewegung
- Gesteigertes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Abbau von Unsicherheiten und Angst vor körperlicher Belastung

### DIREKTE TRAININGSWIRKUNGEN

- Ökonomisierung der Atmung
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Verbesserung der Atemtechnik
- Kräftigung der Atem- und Atemhilfsmuskulatur
- Kräftigung und Harmonisierung ausgewählter Muskelgruppen
- Sekretmobilisation
- Erreichen eines höheren Schwellenwertes belastungsindizierter Atemnot

Information und Anmeldung  
Wirbelsäulenstützpunkt Tirol  
Privatklinik Hochrum  
Lärchenstraße 41  
A-6063 Rum bei Innsbruck

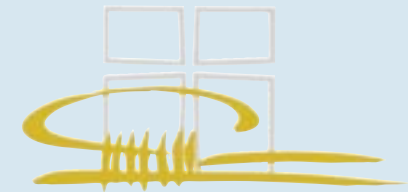
Tel.: +43/512/234-278  
Fax.: +43/512/234-287  
www.privatklinik-hochrum.com  
wsp@privatklinik-hochrum.com

Die Privatklinik Hochrum unter Leitung des Ordens der Kreuzschwestern verfügt über ein breites medizinisches Leistungsspektrum. Ein Team aus erfahrenen Ärzten und engagierten Pflegekräften sorgt sich um das Wohl seiner Patienten mit Hilfe modernster medizintechnischer Einrichtungen. Große, freundliche Zimmer, Hallenbad, Bibliothek, ausgezeichnete Verpflegung und andere Annehmlichkeiten entsprechen dem Niveau eines guten Hotelbetriebes.



Werbeagenturen COMdesign & Duschek, Seefeld, Innsbruck

# Aufbautraining bei Atemwegs- und Lungenerkrankungen



PRIVATKLINIK HOCHRUM  
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN GMBH  
A-6063 Rum · Lärchenstr. 41 · Tel. 0043/512/234-0 · Fax DW-287  
e-mail: office@privatklinik-hochrum.com · www.privatklinik-hochrum.com



# Training hilft bei Atemwegs- & Lungenerkrankungen

Mit Aufbautraining an der Privatklinik Hochrum die Leistungsfähigkeit erhalten



Menschen mit chronischer Atemwegserkrankung geraten beim Sport oder schon bei alltäglicher körperlicher Aktivität in Atemnot. Viele vermeiden daher jegliche Form der Belastung und schwächen so Herz, Kreislauf und Muskulatur. Vor allem die so genannte „COPD“, die chronisch obstruktive Lungenerkrankung, lässt die Leistungsfähigkeit der Betroffenen stetig schwinden. COPD betrifft vor allem Raucher oder Menschen, die hoher Staubbelastung ausgesetzt sind. Im Gegensatz zum Asthma bronchiale kann diese chronische Einengung der Lungenfunktion mit Medikamenten allein nur wenig beeinflusst werden. Für die Lebensqualität ist hier entscheidend, Mobilität und Leistungsfähigkeit durch zusätzliches, gezieltes Training zu erhalten. Ein individuelles Bewegungsprogramm unterstützt aber auch die Behandlung anderer chronischer Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale.

## DAS TRAININGSPROGRAMM AN DER PRIVATKLINIK HOCHRUM

Das Training an der Privatklinik Hochrum besteht aus verschiedenen Einheiten, die ergänzend ineinander übergreifen. Das Programm wird individuell auf den Patienten und seine Erkrankung abgestimmt. Ein Team von Ärzten, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern begleitet den Trainierenden, um gemeinsam einen optimalen Erfolg zu erzielen.

## UNTERSUCHUNG DURCH DEN FACHARZT

Neben einer umfassenden Untersuchung des Herzens und der Lunge testet der Facharzt am Fahrrad-Ergometer die körperliche Leistungsfähigkeit des Patienten aus medizinischer Sicht. Dabei wird auch festgestellt, ob bei körperlicher Belastung eine therapeutische Gabe von Sauerstoff notwendig ist. Für eine umfassende Diagnostik und eine optimale Abstimmung des Trainings wird der Patient für einige Tage stationär aufgenommen. Während



der Schlafphasen beobachtet ein Facharzt das Verhalten des Blutsauerstoffes, um krankheitsbedingte Abfälle der Sauerstoffsättigung erfassen und behandeln zu können.

## NEUE ATEMTECHNIK ERLERNEN

Aufgabe der Physiotherapeuten ist die Anleitung zu einer verbesserten Atem- und Hustentechnik. Gezielte manuelle Übungen helfen, den Brustkorb zu mobilisieren und die Atmung zu erleichtern. Mit speziellem Training kann der Patient auch seine Atemhilfsmuskulatur stärken. Sekretlösende Maßnahmen unterstützen zusätzlich die natürliche Funktion der Lunge.

## DAS TRAINING

Sportwissenschaftler analysieren im Wirbelsäulenstützpunkt der Privatklinik Hochrum Kraft und Beweglichkeit des Patienten. Auf Basis dieser Analyse wird ein individuelles Trainingsprogramm erstellt, das auch die Ausdauer steigern soll. Das Ziel ist, die abgeschwächte Muskulatur zu stärken, Dysbalancen auszugleichen und die für die Atmung relevanten Muskeln gezielt zu aktivieren. Auch das Ausdauertraining wird anhand der ärztlichen Untersuchung individuell abgestimmt und nach sportwissenschaftlichen Kriterien durchgeführt. Die Gabe von Sauerstoff während des Trainings optimiert den Erfolg des Programms.