

Wie sinnvoll ist ein Training der Atemmuskulatur?

Atemtraining in Therapie und Sport

Am 21. März 2003 fand in der Aula des Schweizer Paraplegikerzentrums Nottwil im Rahmen des 2. idiag-symposiums ein breiter Erfahrungsaustausch statt zum Thema «Atemtraining in Therapie und Sport».

Atemmuskeln sind trainierbar

Dr. med. Stefan A. Tschanz vom Anatomischen Institut der Universität Bern wies daraufhin, dass bei hoher Atemleistung die Muskelarbeit ein wichtiger limitierender Faktor für die Steigerung der körperlichen Gesamtleistung sei; ein Training der Atemmuskulatur kann daher in vielen Fällen sinnvoll sein.

Univ.-Doz. Dr. med. Theodor Wanke, Wien-Lainz, sprach über die Erfahrungen des Atemmuskeltrainings bei neuromuskulären Erkrankungen und COPD – der chronisch obstruktiven Atemwegserkrankung. Sowohl bei Patienten mit COPD wie auch solchen mit langsam fortschreitenden neuromuskulären Erkrankungen erwies sich das Atemmuskeltraining als effiziente therapeutische Massnahme. Wichtig sei, schon in frühen Krankheitsstadien mit dem Training zu beginnen.

PD Dr. Christina M. Spengler, Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften ETH/Uni Zürich, referierte über «Weniger Atemnot, mehr Leistung: Wie hilft ein Atemausdauertraining?». Nicht nur Herz- und Lungenpatienten kennen das Gefühl, nicht genügend Luft zu bekommen; auch Gesunde können bei hoher körperlicher Belastung Atemnot empfinden. Untersuchungen ergaben, dass das Atemmuskel-Training anderes körperliches Training positiv beeinflussen und auch das Gefühl der Atemnot verringern kann.



Pascal Coste, dipl. Physiotherapeut referierte über das Atemtraining bei degenerativen und posttraumatischen Krankheitsbildern des Rumpfs. Durch einen traumatischen und/oder degenerativen Vorgang erleide die Wirbelsäule einen raschen Mobilitätsverlust – die Federungsfunktion werde eingeschränkt und der costale Grill erstarre. Bei der Rehabilitation müssten falsche Steuerungssysteme gemieden werden.

Kay-Uwe Hanusch, Physiotherapie Aeskulap-Klinik, Brunnen, sprach über die An-

Vera Notz-Umberg (Schweizer Meisterin über 5000 m) und **Urban Schumacher** (Gigathlon-Sieger 2002) berichteten über ihre Erfahrungen mit dem SpiroTiger®.

Atemtraining bringt Lebensqualität...

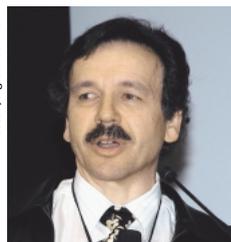
Dr. med. Thomas Scherer, Klinik Hirslanden, Zürich, zeigte, wie bei 30 untersuchten Personen mit mittelschwer eingeschränkter Lungenfunktionen sich die Atemmuskelkraft und -ausdauer und auch die Lebensqualität nach dem Training verbesserten.

Dr. phil. Heidi Keller, Alpine Kinderklinik Davos, wies auf Punkte hin, die es beim Atemtraining bei chronisch kranken Kindern und Jugendlichen zu berücksichtigen gilt: 1. biologisches und chronologisches Alter, 2. Wirksamkeit der Atemtherapie, 3. Krankheitsentwicklung und 4. Integrationsmöglichkeit in die individuelle ambulante Therapie.

... und Autonomie

Prof. Dr. med. Karl-Heinz Rühle, Klinik Ambrock, D-Hagen, wies darauf hin, dass bei COPD Beschwerden erst nach 10–20 Jahren auftraten und viele Patienten sich an die Symptome gewöhnten. Durch das Atemmuskeltraining – alleine oder mit einem Ergometertraining – erhalten Patienten auch die Möglichkeit, die Therapie mitzugestalten, was die Autonomie steigere. ■

Fotos: Jürg Lendenmann



Dr. med.
Max Brönnimann



Dr. med.
Thomas Scherer



Dr. phil.
Heidi Keller



Prof. Dr. med.
Karl-Heinz Rühle

Hohe Motivation – hohe Werte

Dr. med. Beat Knechtle, Institut für Sportmedizin, SPZ Nottwil, berichtete über die ersten klinischen Erfahrungen mit dem SpiroTiger® beim individuellen Training von Tetraplegikern. Bei regelmässigem Training hatten in den Versuchen zugenommen: Vitalkapazität, Erst-Sekundenkapazität und Atemgrenzwert; einem hochmotivierten Patienten war es gelungen, die Vitalkapazität um 300 Prozent zu verbessern.

wendungen des SpiroTigers® in der Komplementärmedizin. Das Atemtraining könne als wertvolle Ergänzung für weitere Methoden der Komplementärmedizin angesehen werden; bedeutsam sei der Motivationsschub, den das Training mit sich bringe.

Dr. med. Max Brönnimann, Medwell Medical Center, Thun, berichtete, wie das Training des Zwerchfells eine grosse Leistungssteigerung bei Spitzensportlern bewirken kann.

Jürg Lendenmann