

Was ist Herzsport



Herzsport

(**Koronarsport** genannt) ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit Herzerkrankungen. Der Herzsport wird zur Wiederherstellung und Stärkung, bzw. Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei Herzerkrankung vom Arzt verordnet.

Medizinischer Hintergrund

Chronische Herzerkrankungen wirken sich negativ auf den gesamten Organismus des Menschen aus. Aus Unsicherheit folgt eine „Überschonung“, die die Leistungsfähigkeit noch weiter vermindert. Eine der Erkrankung angepasste körperliche Betätigung wirkt dem entgegen und verbessert die Leistungsfähigkeit und den Allgemeinzustand.

Voraussetzung

Für die Teilnahme am Herzsport in unseren Gruppen ist grundsätzlich eine vorherige ärztliche (kardiologische) Untersuchung Voraussetzung, damit Sie im Rahmen Ihrer Belastungsfähigkeit in eine Übungs- bzw. Trainingsgruppe aufgenommen werden können. Ein Belastungs-Elektrokardiogramm (EKG) gibt Aufschluss über die Höhe Ihrer Belastungsgrenze. Wenn der Arzt es befürwortet, kann der Lebenspartner am Herzsport teilnehmen.

Durchführung

Der Herzsport wird von Sportvereinen, Rehabilitationskliniken und anderen Trägern in Form von örtlichen Herzsportgruppen (*Koronargruppen*) durchgeführt. Dabei werden die Patienten nach einer kardiologischen Untersuchung hinsichtlich ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit und der Rehabilitationsziele beurteilt und danach in verschiedene Gruppen eingeteilt. Dabei gibt es Übungsgruppen mit einer Belastbarkeit bis 75 Watt und mehr als 75 Watt. Anhand dieser Beurteilung und Gruppenzuordnung werden die Patienten unter kardiologischer Kontrolle durch einen bei jeder Übungs- oder Trainingsveranstaltung anwesenden Arzt (ehrenamtlich) betreut und von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter für Herzsport angeleitet. Organisatorisch werden diese Gruppen von den Landesverbänden der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. (DGPR) betreut und unterstützt.

Ziele

Der Patient soll die individuellen Leistungsmöglichkeiten im Rahmen seiner jeweiligen Herzerkrankung resultierenden Einschränkungen einschätzen und ausnutzen lernen. Die Situation nach Herzerkrankungen ist für viele Menschen in zweierlei Hinsicht problematisch:

- er muss die neue körperliche Situation annehmen und seine neuen Grenzen kennen lernen,
- er muss die Angschwelle überwinden, um die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen.

Daher ist nicht eine Ausdauer-/Leistungssteigerung das Ziel einer Herzsportgruppe, sondern die Vermeidung falscher Schonung und das richtige Erkennen der vorhandenen Leistungsfähigkeit sowie der Grenzen. Damit sollen die Patienten in die Lage versetzt werden, die ihnen zur Verfügung stehenden Leistungsmöglichkeiten angstfrei zu nutzen und eine Wiedereingliederung in das Berufs- und tägliche Leben zu erreichen.