

Nach der Transplantation: **FIT DURCH BEWEGUNG**

Eine Informationsbroschüre für Patienten



3 Übungen mit dem FLEXI-BAR^(R)
und dem ENER-CHI^(R) Balloon

Ihr Klinik- und Praxisteam

TRAININGSDOKUMENTATION

Datum	Gewicht (kg)	Ruhepuls (S/min)	Bewegungsform	Dauer (min)	Ø HF (S/min)	Borg (6-20)	Anmerkungen

BORG-SKALA

- 6: überhaupt keine Anstrengung
- 7:
- 8: extrem locker
- 9:
- 10: sehr locker
- 11: locker
- 12:
- 13: ein wenig anstrengend
- 14:
- 15: anstrengend
- 16:
- 17: sehr anstrengend
- 18:
- 19: extrem anstrengend
- 20: maximal anstrengend

- Gewicht:** Am besten das Gewicht morgens nach dem Aufstehen und nach dem ersten Stuhlgang ermitteln.
- Ruhepuls:** Nach dem Aufwachen den Puls noch im Liegen messen oder vor der Ermittlung fünf Minuten hinlegen.
- Bewegungsform:** z.B. Laufen, Walken, Radfahren, etc.
- ØHF:** Durchschnittliche Herzfrequenz über die gesamte Trainingseinheit
- Borg:** Einschätzung des subjektiven Belastungsempfindens
- Anmerkungen:** Auffälligkeiten und Kommentare zur Trainingseinheit

EINLEITUNG

Liebe Patientin, lieber Patient,

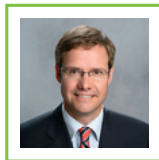
Sie können als Organtransplantierte von einem Ihrem Gesundheitszustand entsprechenden Bewegung profitieren.

Wir wollen Sie unterstützen, Ihr Wohlbefinden noch mehr zu verbessern. Die nachfolgenden Übungen können zu Hause gemacht werden.

Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, welche Übungen für Sie am besten geeignet sind.

Wir wünschen Ihnen vielen Erfolg beim Erreichen Ihrer Ziele,

Ihr Bewegungsteam



Univ.-Prof. Dr. med.

Martin Halle

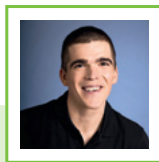
Leitung Lehrstuhl und Poliklinik für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der TU-München



Dipl. Sportwissenschaftlerin

Ina Mudlack

TCC – TRAINING CONCEPTS AND COACHING



Dipl. Sportwissenschaftler

Dan Lorang

TCC – TRAINING CONCEPTS AND COACHING

TRAINING mit dem FLEXI-BAR®

Halten des FLEXI-BAR:

Je nach Übung den Griff mittig, mit einer oder beiden Händen, locker umfassen. Die Handgelenke – in Verlängerung des Unterarms – in neutraler Position halten.

Starten des Schwingens:

Der FLEXI-BAR wird mit einer kleinen Bewegung der Hand (in Richtung der Verlängerung des Unterarms) in Schwingung gebracht. Danach soll der FLEXI-BAR durch kurze Impulse am Schwingen gehalten werden (Prinzip wie beim Schaukeln). Je starrer der Arm als Schwungüberträger gemacht werden kann, desto größer wird die Amplitude und dementsprechend intensiver das Training.

Trainingshinweis:

Die Trainingsintensität wird über die Trainingsdauer gesteuert, die bis zu 90 Sekunden betragen kann (solange das Schwingen aufrecht erhalten werden kann). Bei Einsteigern macht häufig das Schwingen des FLEXI-BAR Probleme, so dass mehrere Durchgänge einer Übung gemacht werden können.

Kontraindikationen:

Entzündliche Reizzustände der Schulter oder Wirbelsäule, Schwangerschaft (die letzten 3 Monate), bei Krebs-Metastasen.

FLEXI-SPORTS GmbH
Grafinger Straße 6
81671 München
www.flexi-bar.de

ÜBUNG 1: Die Blockflöte

Muskulatur

- ☑ Brust und Schultergürtel

Ausgangsstellung

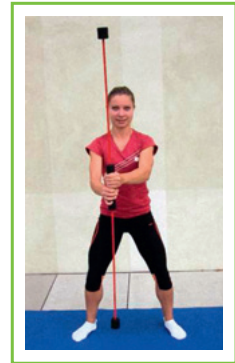
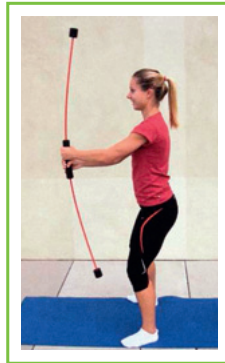
- ☑ breiter aufrechter Stand
- ☑ Körpergewicht auf den Fersen
- ☑ FLEXI-BAR senkrecht vor dem Körper
- ☑ lockerer Griff am FLEXI-BAR
- ☑ Arme leicht gebeugt

Durchführung

- ☑ den FLEXI-BAR vor und zurück schwingen
- ☑ Arme bleiben leicht gebeugt

Hinweis

- ☑ Rumpfmuskulatur anspannen



ÜBUNG 2: Der Schmetterling



Muskulatur

- ☑ Brust, Rücken (Latissimus)

Ausgangsstellung

- ☑ breiter aufrechter Stand
- ☑ Körpergewicht auf den Fersen
- ☑ FLEXI-BAR waagrecht auf Brusthöhe
- ☑ lockerer Griff am FLEXI-BAR (von oben)
- ☑ Arme leicht gebeugt

Durchführung

- ☑ den FLEXI-BAR vor und zurück schwingen
- ☑ Arme bleiben leicht gebeugt

Hinweis

- ☑ Rumpfmuskulatur anspannen

ÜBUNG 3: Der Pfau

Muskulatur

- ☑ Schulter, oberer Rücken

Ausgangsstellung

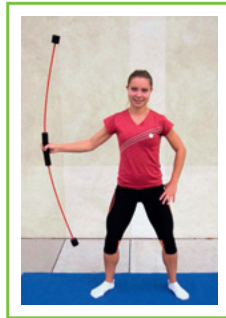
- ☑ breiter aufrechter Stand
- ☑ Körpergewicht auf den Fersen
- ☑ FLEXI-BAR seitlich parallel zum Körper
- ☑ einhändiger lockerer Griff am FLEXI-BAR
- ☑ Arme leicht gebeugt

Durchführung

- ☑ den FLEXI-BAR nach Außen und Innen schwingen
- ☑ Arme bleiben leicht gebeugt
- ☑ Seite wechseln

Hinweis

- ☑ Rumpfmuskulatur anspannen



ÜBUNG 4: Der einbeinige Pfau



Muskulatur

- ☑ Hüftmuskulatur, Gesäß

Ausgangsstellung

- ☑ breiter aufrechter Stand
- ☑ Körpergewicht auf den Fersen
- ☑ FLEXI-BAR seitlich parallel zum Körper
- ☑ einhändiger lockerer Griff am FLEXI-BAR
- ☑ Arme leicht gebeugt

Durchführung

- ☑ den FLEXI-BAR nach innen und außen schwingen
- ☑ Gewichtsverlagerungen auf Standbein (gleiche Seite wie FLEXI-BAR)
- ☑ Arm bleibt leicht gebeugt
- ☑ Seite wechseln

Hinweis

- ☑ Rumpfmuskulatur anspannen

ÜBUNG 5: Der Bonsai

Muskulatur

- ☑ Gesäß

Ausgangsstellung

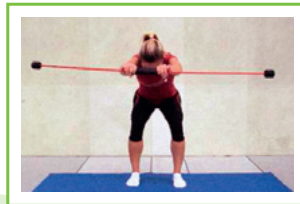
- ☑ schulterbreiter Stand
- ☑ Körpergewicht auf den Fersen
- ☑ FLEXI-BAR horizontal über dem Kopf
- ☑ lockerer Griff am FLEXI-BAR
- ☑ Arme leicht gebeugt
- ☑ Schultern nach unten ziehen

Durchführung

- ☑ tiefe Kniebeuge (Gesäß nach hinten)
- ☑ den FLEXI-BAR vor und zurück schwingen
- ☑ Arme bleiben leicht gebeugt
- ☑ Blick zum Boden

Hinweis

- ☑ Rumpfmuskulatur anspannen



ÜBUNG 6: Die Libelle



Muskulatur

- ☑ Rücken, Latissimus

Ausgangsstellung

- ☑ breiter aufrechter Stand
- ☑ Knie und Fußspitzen zeigen nach außen
- ☑ Körpergewicht auf den Fersen
- ☑ FLEXI-BAR horizontal über dem Kopf
- ☑ lockerer Griff am FLEXI-BAR
- ☑ Arme leicht gebeugt
- ☑ Schultern nach unten ziehen

Durchführung

- ☑ den FLEXI-BAR nach oben und unten schwingen
- ☑ Arme bleiben leicht gebeugt

Hinweis

- ☑ Rumpfmuskulatur anspannen

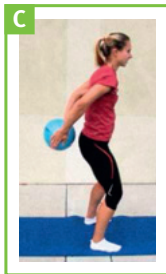
Der ENER-CHI® Balloon

Das Training mit dem ENER-CHI Balloon hat einen ähnlichen Trainingseffekt wie das Training mit dem FLEXI-BAR: die Verbesserung der Sensomotorik und Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Es gibt zwei Möglichkeiten mit dem ENER-CHI Balloon zu trainieren. Zum einen kann man mit Armen oder Beinen kleine Impulse auf den Balloon übertragen, die Schwingungen auslösen. Diese Schwingungen übertragen sich auf die Muskeln, Sehnen und Gelenke im Körper und aktivieren die Tiefenmuskulatur. Zum anderen kann der Balloon auch als instabile Unterlage für diverse Kräftigungsübungen genutzt werden und somit das Krafttraining mit dem sensomotorischen Training verbinden (nur für Fortgeschrittene).

Trainingshinweis:

Die Trainingsintensität wird über die Dauer der Übung gesteuert. Die Übungsdauer richtet sich nach dem Trainingszustand und kann bis zu 60 Sekunden betragen. Zu Beginn des Trainings kann eine geringere Übungsdauer gewählt werden. Die Übungen können bis zur lokalen muskulären Erschöpfung durchgeführt werden, bzw. bis die Bewegungsqualität nachlässt.

QUICK-PUSH-ÜBUNGEN



Muskulatur

- ☑ tiefe Rumpfmuskulatur, Schultergürtel

Ausgangsstellung

- ☑ breiter Stand, Fußspitzen nach außen
- ☑ Knie leicht gebeugt
- ☑ den ENER-CHI Balloon A) auf Schulterhöhe, B) über dem Kopf, C) hinter dem Rücken mit beiden Händen fassen
- ☑ Hände geöffnet (Finger lang)

Durchführung

- ☑ den Balloon mit kleinen schnellen Bewegungen zusammendrücken
- ☑ Hände bleiben geöffnet (Finger lang)

Hinweis

- ☑ Rumpfmuskulatur anspannen
- ☑ gleichmäßige Atmung

KRÄFTIGUNG & STABILISATION

Muskulatur

- ☑ tiefe Rumpfmuskulatur (A: Schultergürtel, B: Beckenmuskulatur)

Ausgangsstellung

- ☑ Bankstellung (Knie und Arme am Boden)
- ☑ A: Unterarmstütz auf ENER-CHI Balloon
- ☑ B: ENER-CHI Balloon unter dem Knie, Arme gestreckt

Durchführung

- ☑ A: anderen Arm nach vorne strecken
- ☑ B: anderes Bein nach hinten strecken, Fuß strecken

Hinweis

- ☑ Rumpfmuskulatur anspannen
- ☑ gleichmäßige Atmung



AUSDAUERTRAINING mit dem Sprungseil

Allgemein

Beim Seilspringen wird sowohl das Herz-Kreislaufsystem gestärkt (Verbesserung der Ausdauer), als auch die Kraft und die Koordination geschult. Dabei werden nicht nur explizit die unteren Extremitäten trainiert, sondern ein hoher Anteil der gesamten Körpermuskulatur beansprucht. Die starke Aktivierung des Stoffwechsels innerhalb kürzester Zeit macht das Seilspringen zu einer sehr effizienten Trainings- und Bewegungsform.

Unabhängigkeit

Geringer Platzbedarf, ortsunabhängiges Training, günstige Anschaffung und viele Variationsmöglichkeiten sind sicherlich unter anderem Argumente, die für dieses Training sprechen.

TRAININGSPROGRAMM MIT DEM SPRUNGSEIL

Das Aufwärmen

Beim Aufwärmen ist darauf zu achten, dass alle großen Muskelgruppen bewegt und die Gelenke (Sprung-, Knie-, Hüft-, Schulter-, Ellenbogen-, Handgelenke) mobilisiert werden. Am Ende des Aufwärmprogrammes sollten kleine, beidbeinige Sprünge (nicht höher als 3 cm) stehen, die auf die spezifische Belastung des Seilspringens vorbereiten.

Die Übungen

Für Ungeübte eignet sich das „Gehen“ durch das Seil, bei dem bei jedem Seilschwung nur ein Gehschritt mit rechzeitigem Anheben der Füße gemacht wird. Der Vorteil der Übung ist, dass die Sprunghöhe sehr gering ist und damit die Stoßbelastungen für den Anfänger gering bleiben. Nachstehend eine Reihe von Variationsmöglichkeiten, die das Seilspringen bietet:

- Beidbeiniges Springen mit geringer Sprunghöhe bei gleichmäßigem Schwingen
- Seilspringen mit unterschiedlicher Seilschwunggeschwindigkeit
- Laufen auf der Stelle
- Laufen mit Hopselauf
- Seilspringen mit Vorwärts-/Rückwärtsschwüngen

Die Intensität

Das Training sollte auf jeden Fall mit einem Pulsmesser gesteuert werden. Bei einer sportmedizinischen Untersuchung werden vorher die Herzfrequenzbereiche für das Training festgelegt. Das Seilspringen bietet sich vor allem zum Intervalltraining an, bei dem sich Belastungs- und Erholungsphasen abwechseln. Hierbei empfiehlt es sich, am Anfang die Ruhephasen doppelt so lange wie die Belastungsphasen zu wählen. Mit zunehmenden Trainingsfortschritten kann dieses Verhältnis auf 1 : 1 verändert werden. Die Dauer des Trainings sollte langsam über mehrere Wochen gesteigert werden, damit der Knochenapparat die Möglichkeit hat, sich der Belastung anzupassen.

Das Seiltraining ersetzt beim Anfänger keine komplette Ausdauerinheit, da dazu die Trainingsdauer zu kurz ist. Es soll als Ergänzungstraining in den ersten 8 – 10 Wochen durchgeführt werden. Wird eine Übungsdauer von 20 Minuten beim Seilspringen erreicht, so kann diese Einheit als separate Ausdauerinheit gewertet werden.

KONTRAINDIKATIONEN FÜR DAS TRAINING MIT DEM SEIL

Der Patient sollte keine orthopädischen Probleme im Knie, Hüft- und Sprunggelenk haben. Eine sportmedizinische Untersuchung ist vor dem Training mit dem Seil auf jeden Fall erforderlich, da es beim Seilspringen zu relativ hohen Pulswerten kommen kann. Bei Patienten mit starkem Übergewicht sollte nur das „Gehen“ durch das Seil ausgeführt werden, um so die Belastungen für die Gelenke gering zu halten.

EIN AUSWEIS, DER KLARHEIT SCHAFFT!

Bestellen Sie Ihren
Organspendeausweis
noch heute und füllen
Sie ihn direkt aus!

Organspendeausweis		
nach § 2 des Transplantationsgesetzes		
Organspende		
Name, Vorname		Geburtsdatum
Straße		PLZ, Wohnort
		 schenkt Leben.
Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400 .		

Weitere Informationen
sowie kostenloses
Servicematerial
finden Sie unter:

Infotelefon	
 0800/90 40 400	
Montag bis Donnerstag 9 bis 18 Uhr · Freitag 9 bis 16 Uhr · Gebührenfrei	
 EKZnA Bundeszentrale für Organtransplantation Berlin	 DEUTSCHE GEMEINSCHAFT ORGANTRANSPLANTATION Deutschland e.V. DSG

WWW.ORGANSPENDE-INFO.DE

DOPPELTER SCHUTZ NACH TRANSPLANTATION

Bewegung und Motivation



Liebe Patientin, lieber Patient,

wenn Niere, Herz oder Leber versagen, ist eine Organtransplantation für Betroffene oft die einzige Chance. Das Leben mit einem neuen Organ bedeutet aber nicht zwangsläufig weniger Aktivität. Eine dem Gesundheitszustand entsprechende Bewegung kann nach einer Transplantation sogar helfen, wieder leistungsfähig zu werden.

Wichtig ist es, die sportliche Aktivität gut informiert und langsam wieder aufzunehmen. Erster Ansprechpartner für Ihre persönlichen Fragen ist natürlich Ihr behandelnder Arzt. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen allgemeinen Einblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Bewegung nach der Transplantation geben und Sie dazu anregen, die sportliche Aktivität (wieder) aufzunehmen.

Bewegung macht Spaß und hält Sie fit!

Ihre Novartis Pharma GmbH, Nürnberg

Jan-Willem de Ruiter, M.Sc.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.novartistransplantation.de



Ihr Ansprechpartner

Jan-Willem de Ruiter

Produkt Manager Transplantation