Wie komme ich zum Lungensport?

35

Überreicht durch

Chiesi

Wie komme ich zum Lungenspo

Lungensport - Was ist das?

Lungensport ist - neben einer individuell abgestimmten medikamentösen Therapie - ein sehr wichtiges Element für den Behandlungserfolg bei Menschen, die an chronischen Atemwegs- und Lungenkrankheiten leiden. Chronische Atemwegs- und Lungenkrankheiten wie Asthma bronchiale und COPD (chronic obstructive pulmonary disease = chronisch obstruktive Lungenkrankheit) können mit Hilfe moderner Medikamente erfolgreich behandelt, leider aber noch nicht geheilt werden. Eine medikamentöse Behandlung reicht auch nicht aus, um alle Einschränkungen, die die Erkrankung mit sich bringt, vollständig auszugleichen.

Asthma und COPD oder die Lungenfibrose führen bei körperlicher Belastung schnell zu Atemnot. Eine zunehmende körperliche Schonung und die Vermeidung von Anstrengungen sind die Folge; hierdurch kommt es zu einer Abnahme der Muskelmasse, der Muskelkraft, der körperlichen Belastbarkeit und zur Verschlechterung der Lungenfunktion. Dies ist häufig mit einer Depression vergesellschaftet. Jugendliche mit Asthma, die keinen Sport treiben, bleiben in ihrer körperlichen Entwicklung – häufig unwiderruflich – zurück. Hier schließt sich ein Teufelskreis.

rt?

Einen Ausweg bietet eine gezielte Sport- und Bewegungstherapie in Lungensportgruppen, wo unter Leitung eines speziell ausgebildeten Therapeuten auf die Bedürfnisse und auf die individuelle Leistungsfähigkeit von Lungenpatienten eingegangen wird. Dabei werden in den Übungsstunden Atem- und Entspannungstechniken vermittelt, Ausdauer und Kraft trainiert, Koordination, Bewegungsabläufe und die Dehnungsfähigkeit der Lunge verbessert. Die Auswahl der Übungen durch den im Bereich der Lungenkrankheiten speziell ausgebildeten Übungsleiter erfolgt unter Berücksichtigung des Schweregrades der Erkrankung und der damit verbundenen Begleiterkrankungen eines jeden Teilnehmers.

Lungensport – Was bringt das?

Neben der Gruppendynamik, Spaß und Freude am Gruppenerlebnis (Sie haben die Möglichkeit zum Gedankenaustausch mit von der gleichen Erkrankung Betroffenen) stellen Teilnehmer einer Lungensportgruppe schnell fest, welche positiven Effekte sich durch das regelmäßige Training einstellen:

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Lebensqualität

Kontinuierliches körperliches Training im Rahmen des Lungensports reduziert damit die Atemnot - v.a. auch unter Belastung-, steigert die Belastbarkeit, verbessert die Alltagsbewältigung und erhöht somit die Mobilität und Lebensqualität. Das verlorengegangene Vertrauen in sich und die körperliche Leistungsfähigkeit werden wieder aufgebaut, gemäß dem Motto „Lungensport – mach mit, werd fit!“.

Wer kann beim Lungensport mitmachen?

Der Lungensport ist speziell für Patienten mit Atemwegs- und Lungenkrankheiten gedacht. Die Teilnahme hängt dabei vom Schweregrad der körperlichen Beeinträchtigung aufgrund der eigentlichen Atemwegserkrankung und möglicher bestehender

Begleiterkrankungen ab. Eine fachärztliche Untersuchung ist deshalb vor der Aufnahme des Lungensportes in jedem Fall notwendig. Selbst Patienten mit einer Sauerstofflangzeittherapie können im Rahmen der ärztlichen Verordnung und unter Einsatz des mitgebrachten Sauerstoff-Mobilgerätes am Lungensport teilnehmen.

Wie wird Lungensport verordnet?

Sind die gesundheitlichen Voraussetzungen für die Teilnahme am Lungensport entsprechend bestehender Einschluss- und Ausschluss-Kriterien durch den behandelnden Arzt gegeben, so kann dieser die Teilnahme am Lungensport mittels eines Antragformulars (Formular 56 - Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport) verordnen. Nach Einreichung bei der zuständigen Krankenkasse mit der Bitte um Kostenübernahme, kann dann - wenn diese zugesagt wurde - mit dem Training in der Lungensportgruppe begonnen werden.

Pro Teilnehmer vergüten die gesetzlichen Krankenkassen Lungensport in der Regel für eine Dauer von 18 Monaten mit 50 Übungseinheiten. Bei schweren chronischen Atemwegserkrankungen, die neben dem Schweregrad der Krankheit auch durch die Begleiterkrankungen und deren Schweregrad bestimmt sein können, kann der behandelnde Arzt

auch 120 Einheiten Lungensport für den Zeitraum von 36 Monaten verordnen. Wenn Sie dann Ihre verordneten 50 bzw. 120 Einheiten absolviert haben und weiterhin am Lungensport teilnehmen möchten, kann Ihr Arzt eine weitere Verordnung ausstellen. Sie müssen diese dann wieder bei Ihrer Krankenkasse mit der Bitte um Kostenübernahme einreichen.

Tipp: Teilen Sie Ihrer zuständigen Krankenkasse schon beim Beantragen der Teilnahme am Lungensport mit, in welcher Gruppe Sie gerne teilnehmen möchten.

Lungensport – in Ihrer Nähe

Ihr behandelnder Arzt hat die Teilnahme am Lungensport verordnet und die Krankenkasse hat sie genehmigt. Doch wo ist nun die nächste Lungensportgruppe?

Erste Informationen darüber erhalten Sie häufig direkt durch den behandelnden Arzt, durch das Praxisteam oder bei Ihrer Krankenkasse. Unabhängig davon, finden Sie auf der Seite der AG Lungensport in Deutschland e. V. im Internet unter www.lungensport.org/lungensport-register.html Adressen von Lungensportgruppen in Deutschland. Sie können dort nach Lungensportgruppen in Ihrer Stadt oder auch nach Postleitzahlen (PLZ) suchen. Darüber hinaus können Sie sich auch direkt an die Geschäftsstelle der AG Lungensport in Deutschland e. V. wenden, wo Sie nicht nur Auskünfte über wohnortnahe Lungensportgruppen erhalten sondern auch viele Informationen und Wissenswertes rund um das Thema Lungensport.

Lungensportregister

Lungensport in Ihrer Nähe
www.lungensport.org/lungensport-register.html

AG Lungensport in Deutschland e. V.
Raiffeisenstraße 38
33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 9 37 06 03
Telefax (0 52 52) 9 37 06 04

eMail: lungensport@atemwegsliga.de
Internet: lungensport.org

facebook.com/lungensport.org

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.
Raiffeisenstraße 38
33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 93 36 15
Telefax (0 52 52) 93 36 16

eMail: kontakt@atemwegsliga.de
Internet: atemwegsliga.de

facebook.com/atemwegsliga.de
twitter.com/atemwegsliga
instagram.com/atemwegsliga/
youtube.com/user/atemwegsliga

Deutsche Atemwegsliga e.V.

Stand: 2024 Bildquelle: AG Lungensport und Fotolia