

Gastbeitrag von Dr. Carolin Steinmetz

Rehabilitations- sportgruppe für schwer herzkrank Patient*innen

Gemeinsames Angebot des Herzzentrums der Universitätsmedizin Göttingen (UMG) und des Reha-zentrums Rainer Junge

In Deutschland gibt es laut der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-erkrankungen (DGPR) rund 6.000 lokale Herzgruppen, in denen etwa 120.000 Patient*innen regelmäßig Rehabilitationssport betreiben. Die Teilnahme an einer Herzgruppe muss ärztlich verordnet und vom zuständigen Kostenträger vor Teilnahmebeginn genehmigt werden. Die Erstverordnung umfasst 90 Übungseinheiten, die es gilt innerhalb von 24 Monaten zu absolvieren. Während der Übungsstunde sind immer eine ärztliche sowie eine speziell ausgebildete Übungsleitung anwesend.

Menschen mit einer schweren Herzerkrankung, wie z. B. einer schweren Herzschwäche, höhergradigen Herzklappenerkrankungen oder komplexen Herzrhythmusstörungen, können an normalen Rehabilitationssportgruppen oft nicht teilnehmen. Sie sind wenig belastbar und haben zum Teil auch Angst, bei sportlicher Betätigung eine Verschlechterung ihrer Erkrankung oder gar eine kardiologische Notfallsituation zu erleiden. Dennoch ist gezieltes, ärztlich begleitetes Training ein wichtiger Baustein im Rehabilitationsprozess dieser Patient*innen. Studienergebnisse belegen die Steigerung der allgemeinen körperlichen Belastbarkeit, die Erhöhung der Lebensqualität, die Verbesserung der Bewältigung des Alltags und die Verringerung von Krankenhausaufenthalten durch eine regelmäßige Teilnahme am Rehabilitationssport. Nicht zu vernachlässigen ist ebenfalls die verbesserte Selbstwirksamkeit - sowie der Austausch mit anderen Betroffenen



und Expert*innen in einer Herzgruppe. Ein positiver Effekt durch regelmäßige körperliche Aktivität konnte ebenfalls bei Patient*innen mit implantiertem linksventrikulärem Unterstützungssystem (LVAD) aufgezeigt werden, die in diesem Gruppenformat ebenfalls angesprochen sind.

Die Einrichtung von Rehabilitationssportgruppen für schwer herzkranken Patient*innen wurde durch die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (DGPR) und die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) gefordert. Seit dem 1. Januar 2020 können diese speziellen Herzgruppen in Deutschland gegründet und angeboten werden.



Dr. Torben Lange betreut das Training am Ergometer

Derzeit gibt es trotz Finanzierung durch die gesetzlichen Krankenkassen deutschlandweit nur eine geringe Anzahl von speziellen Herzgruppen, in denen Menschen trotz starker Symptomatik, wie z. B. Atembeschwerden und/oder verminderter Belastbarkeit körperlich aktiv sein können. In Göttingen baut das Herzzentrum der UMG in Kooperation mit dem Rehasentrum Rainer Junge derzeit ein solches Angebot erstmalig für die Region Südniedersachsen auf.

Ein Training pro Woche

Das Training der Herzgruppe für schwer herzkranken Patient*innen soll einmal wöchentlich über 60 Minuten mit maximal zwölf Personen in den Räum-

lichkeiten des Rehasentrums stattfinden. Zu Beginn erfolgt ein gemeinsames Aufwärmen mit einem anschließenden Bewegungsprogramm in Kleingruppen. Während eine Kleingruppe ein EKG-überwachtes Fahrradergometer-Training mit der betreuenden ärztlichen Leitung durchführt, absolviert die andere Kleingruppe ein Kräftigungsprogramm an Kleingeräten und Kraftmaschinen mit einem der Übungsleiter*innen. Der Schwerpunkt des Trainings liegt in der Verbesserung der Ausdauer und der Kräftigung der Extremitätenmuskulatur (Arme und Beine), um vor allem die Belastbarkeit im Alltag zu verbessern. Im Anschluss an den Wechsel folgt der gemeinsame Abschluss in Form von Dehn- und Entspannungsübungen.



Das Team der Rehabilitationssportgruppe: v.l.n.r. Dr. Jeannette Hamadeh, Klaus Dolle, Dr. Torben Lange und Dr. Carolin Steinmetz

Stabiler Zustand wichtig

Generell sollten Patient*innen in einem klinisch stabilen Zustand sein, bevor sie mit einem gezielten Training beginnen. Um am Training dieser speziellen Gruppe teilnehmen zu können, muss eine der folgenden Diagnosen ärztlich diagnostiziert worden sein:

- Herzschwäche mit Luftnot unter Belastung (LVEF < 40%, NYHA II-III)
- Schwere Rechtsherzschwäche
- Wiederkehrende oder dauerhafte ventrikuläre Rhythmusstörungen
- Mittelschwere symptomatische Herzklappenerkrankungen
- Überleben eines plötzlichen Herztodes im ersten Jahr mit implantiertem Kardioverten-Defibrillator (ICD) oder überlebter Herzstillstand
- Hypertrophe (obstruktive) Kardiomyopathie mit oder ohne ICD

Hinweis: Eine akute oder chronische Herzmuskelschwäche ist eine Indikation für eine kardiologische Rehabilitation. Empfehlenswert ist die vorherige Teilnahme an einer ambulanten Rehabilitation mit anschließender Fortführung der Bewegungstherapie in Form der Rehabilitationssportgruppe. Bei Fragen zu einer ambulanten kardiologischen Rehabilitationsmaßnahme können sich Interessierte gern an die Information des Rehazentrums Rainer Junge unter der Telefonnummer 0551 / 38 38 5770 wenden.

Klinisch-wissenschaftliche Betreuung

Die Gruppe wird von Dr. Torben Lange, Assistenzarzt in der Klinik für Kardiologie und Pneumologie der UMG, der Übungsleiterin Dr. Carolin Steinmetz, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Klinik für Geriatrie der UMG, und Klaus Dolle, Rehazentrum Rainer Junge, geleitet.

Die Besonderheit der Gruppe liegt in der klinisch-wissenschaftlichen Betreuung durch Wissenschaftler*innen des Herzzentrums Göttingen (Klinik für Kardiologie und Pneumologie, Klinik für Geriatrie) der UMG. Geplant ist, dass die Teilnehmer*innen der Gruppe regelmäßig untersucht werden, um Leistungsfortschritte zu dokumentieren. ■



REHAZENTRUM JUNGE

... in guten Händen

Teil der reha-neo-Gruppe

Information

Die Gruppe befindet sich zurzeit im Aufbau und startet mit acht Teilnehmer*innen. Interessierte melden sich bei der Servicenummer des Rehazentrums Rainer Junge GmbH unter **0551 / 38 38 581** oder schreiben eine E-Mail an **rehasport@rehazentrumjunge.de**.

Ebenfalls können sich Interessierte an das Infocenter des Herzzentrums der UMG telefonisch unter **0551 39-65044** oder per E-Mail an **herzzentrum@med.uni-goettingen.de** wenden.