

# Heimprogramm für Herzpatienten·tinnen

## PATIENTENINFORMATION



Spitalzentrum Oberwallis  
Abteilung Physiotherapie

Eine gezielte Behandlung ist wichtig, um den Schwindel zu reduzieren und die Lebensqualität wieder zu verbessern.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)



## VORWORT

Diese Broschüre wurde von Prof. Dr. med. Thierry Carrel und Frau Gerburg Fischer (Inselspital Bern) für Patientinnen und Patienten nach einem akuten kardiovaskulären Ereignis oder einer Herzoperation erstellt.

Mit der vorliegenden Anleitung bekommen Sie einen Überblick, welche Verhaltensmassnahmen Sie nach einer medizinischen Intervention beachten sollten. Ihnen werden wichtige Informationen zu Aktivitäten des täglichen Lebens vermittelt. Sie lernen, wie Sie Ihre Atmung und Ihre Selbsteinschätzung in Bezug auf Ihre körperliche Belastung anhand der Borg-Skala optimieren können. Zusätzlich erhalten Sie Instruktionen zur Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit durch ein Ausdauertraining.

Die Broschüre beinhaltet auch Vorschläge für ein Trainingsprogramm.

Neben einer stets individuell angepassten Therapie sollen diese Erläuterungen als Grundlage für Ihren Aufenthalt im Spital, die anschliessende Zeit bis zum Eintritt in eine anschliessende ambulante oder stationäre Rehabilitation und für die Zeit danach dienen.

Wir würden uns freuen, wenn diese Broschüre für Sie eine Unterstützung ist, Ihr tägliches Training durchzuführen und Sie als guter Ratgeber begleitet.

Die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten des SZO wünschen Ihnen viel Erfolg und alles Gute für den Spitalaufenthalt und die weitere Genesung.

## ERKLÄRUNGEN ZUR BORG-SKALA

Borg-Skala		
6	Überhaupt keine Anstrengung	
7	Extrem locker	
8		
9	Sehr locker	60-70% vom max. Puls
10		
11	Locker	70-80% vom max. Puls
12		
13	Ein wenig hart	
14		
15	Hart	
16		80-85% vom max. Puls
17	Sehr hart	
18		
19	Extrem hart	85-95% vom max. Puls
20	Maximal	
		Mehr als 95% vom max.Puls

Quelle: Borg-Skala/ Gunnar Borg

Die «Borg-Skala» ist eine Anstrengungsskala für gesunde, normalsportliche Menschen. Ein Wert von 13 entspricht auf der Borg-Skala einem Puls von etwa 130 Schläge/ Minute. Dies wird als ein wenig anstrengend empfunden.

Durch das aktuelle Ereignis braucht der Körper eine höhere Energiebereitstellung, um neben einer körperlichen Anstrengung eine Erholungsmöglichkeit für den ganzen Körper bieten zu können. Eine adäquate Belastung ist bei «Borg» 13 (ein wenig hart/ anstrengend) erreicht und bedeutet, dass man sich anschließend nicht erschöpft oder müde fühlen soll.

Wenn eine Belastung «Borg» 13 überschreitet, sollte eine Pause gemacht werden!

Ihr Puls kann durchaus niedriger oder höher als 130 Schläge/Minute sein, bedingt durch Medikamente, Rhythmusstörungen, etc., obwohl die empfundene Anstrengung «Borg» 13 entspricht.

## EINIGE WICHTIGE MERKPUNKTE BEZÜGLICH DER KÖRPERLICHEN BELASTUNG

Das Bewegungsprogramm soll Ihnen ermöglichen, den Leistungsaufbau fortzusetzen, um die körperliche Belastbarkeit und Ausdauer im Alltag zu verbessern. Dieses Programm gilt hauptsächlich für die Zeit zwischen Spitalaustritt und Beginn einer strukturierten ambulanten oder stationären Rehabilitation oder für diejenigen, die ohne weiterführende Rehabilitation entlassen werden.

Sie üben selbständig, ohne sich zu überlasten; das heisst, die gleiche Trainingseinheit sollte nach einer kurzen Pause erneut durchführbar sein. Für zusätzliche Informationen wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt.

## PULS

Den Puls messen Sie, indem Sie in der Verlängerung des Daumenballens die 3 mittleren Fingerkuppen anlegen. Bei regelmässigem Puls zählen Sie 15 Sekunden lang jeden getasteten Schlag und multiplizieren diese mit 4, um die Anzahl der Schläge pro Minute zu erhalten. Wenn Ihr Puls unregelmässig ist, zählen Sie die ganze Minute durch.

Messen Sie den Puls vor dem Gehtraining, zu Beginn der Pausen und direkt nach dem Gehtraining.

## ANSTRENGUNGSZEICHEN

Leichte Atemanstrengung, leichtes Schwitzen, aufkommende Müdigkeit und beginnendes Schweregefühl der Beine unter Belastung sind normale Anstrengungszeichen. Bevor Sie diese verstärkt spüren, sollten Sie eine Pause machen.

## VORSICHTSSITUATIONEN

Beim Auftreten von Druck auf der Brust, Übelkeit, Atemnot, kaltem Schwitzen und Herzklopfen unter Belastung oder auch in Ruhe, sollten Sie die Belastung sofort abbrechen und sich beim behandelnden Arzt melden.

## ATMUNG

Um eine bessere Belüftung der Lunge zu erreichen, üben Sie mindestens 3x täglich 3x5 Wiederholungen tief ein- und durch die fast geschlossenen Lippen auszuatmen (Lippenbremse). Diese Übung soll für Sie nicht anstrengend sein.

## KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN

Sie können frei ihre gewohnten Alltagsaktivitäten unter Berücksichtigung der aufgeführten Vorsichtsmassnahmen wieder aufnehmen. Bewegen Sie sich regelmässig, gehen Sie z.B. spazieren. Berücksichtigen Sie dabei die Anstrengungszeichen. Absolvieren Sie täglich ein Gehtraining gemäss der Instruktion des Heimprogramms. Dies fördert Ihre körperliche Belastbarkeit.

## KÄLTE/ HITZE

Beachten Sie, dass extreme Temperaturen einen Einfluss auf die Herzkreislaufbelastbarkeit haben. Bei eisiger Kälte oder grosser Hitze starke Anstrengungen im Freien vermeiden.

## WANDERN IN DER HÖHE

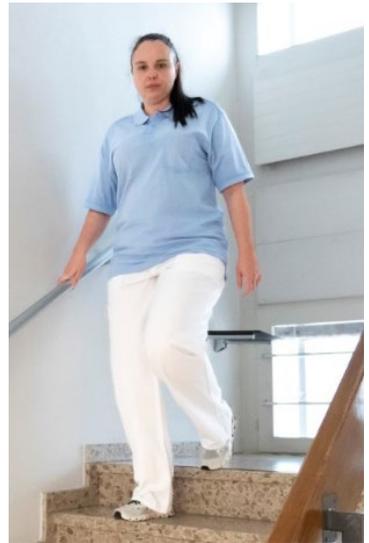
Jeder Aufenthalt in einer höheren Region benötigt eine bestimmte Anpassung der Herzleistung, welche bei einer eingeschränkten Pumpfunktion sehr schnell zu einer Überbelastung führt. Fragen Sie Ihren Arzt. Versuchen Sie nicht zu schnell nach oben zu gelangen (Bahnfahrt), nehmen Sie sich viel Zeit.

## PAUSEN

Es ist empfehlenswert, nach Mahlzeiten und körperlichen Aktivitäten Ruhephasen einzulegen, bis Sie sich wieder vollständig erholt fühlen. Zum Beispiel: hinlegen oder sich in einen Lehnstuhl setzen.

## SPORT NACH DEM SPITALAUFENTHALT

Eine Möglichkeit, die körperliche Leistungsfähigkeit nach dem Akutereignis zu verbessern, stellt die Teilnahme an der ambulanten Rehabilitation im Regionalspital Brig dar. Die Rehabilitation dauert 3 Monate, findet 3 x die Woche jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag Morgen statt und beinhaltet folgende Bewegungsthemen: Ergometerfahren, Walking, Nordic Walking, Gymnastik, Krafttraining, Wassergymnastik, Entspannungs- und Atemtherapie. Weiterhin finden Vorträge unserer Psychologin, Ernährungsberaterin und unseres Arztes statt. Wir würden im Sinne Ihrer Gesundheit eine Teilnahme an unserem Rehabilitationsprogramm sehr begrüessen. Bringen Sie dafür diese Broschüre mit Ihren Einträgen mit, so dass die für Sie zuständige Physiotherapeutin mit Ihnen das weitere Bewegungsprogramm besprechen kann.



# BEWEGUNGSPROGRAMM

Legende zum Bewegungsprogramm

Hier eine Anleitung zum Ausfüllen des Heimprogrammes:

1. Tragen Sie als erstes das aktuelle Datum ein.
2. Tragen Sie nun die Uhrzeit ein.
3. Stufe A: 10 min 2–3x/Tag  
Stufe B: 20–30 min 2x/Tag  
Stufe C: 30–60 min 1–2x/Tag (Rücksprache mit Arzt!)  
Tragen Sie unter diesem Punkt die Stufe ein. Sprechen Sie sich mit Ihrer/Ihrem Physiotherapeutin/Physiotherapeuten in der Klinik ab, auf welcher Stufe es für Sie sinnvoll ist, mit dem Training zu beginnen und zu Hause fortzufahren.  
Kriterien für eine Stufenerhöhung  
Gehstrecke ohne Pausen  
Borg» 13 nicht mehr erreicht (Anstrengung wird als leicht empfunden)  
Keine Anstrengungszeichen (Schwitzen, Atmung)
4. Hier notieren Sie die effektive Trainingsdauer.
5. Anschliessend notieren Sie wenn möglich die Distanz.
6. Besonders wichtig ist es, Ihre Anstrengung selber einzuschätzen und mit einem Wert der Borg-Skala in der Tabelle zu notieren.
7. Notieren Sie, wie viele Pausen Sie während des Trainings machen müssen.
8. Dokumentieren Sie den Puls vor dem Gehtraining und den höchsten der erreichten Werte zu Beginn der Pausen.  
Falls Sie kein Pulsanzeige in Ihrer Uhr haben, messen Sie Ihren Puls wie folgt. Sie legen in der Verlängerung des Daumenballens die 3 mittleren Fingerkuppen an. Bei regelmässigem Puls zählen sie 10 Sekunden lang jeden getasteten Schlag und multipliziere diesen mit 6, um die Anzahl der Schläge pro Minute zu erhalten. Wenn Ihr Puls unregelmässig ist, zählen Sie die ganze Minute durch.
9. Dokumentieren Sie die Zeichen der Anstrengung, welche Sie nach dem Gehtraining verspüren oder welche Sie zu der Pause veranlasst haben. Notieren Sie, ob Sie schwitzen, mehr atmen müssen oder müde werden (Beine und/oder gesamter Körper). Differenzieren und beurteilen Sie diese Zeichen der Anstrengung mit: wenig (+), mittel (++), viel (+++).
10. Tragen Sie die gegangenen Treppenstufen/ Etagen ein.
11. Hier notieren Sie die Entspannungsphasen (z.B. 2x 30min hinlegen).
12. Falls es besondere Dinge gibt, die Ihnen während des Tages oder der Nacht widerfahren sind und Ihr Training positiv oder negativ beeinflusst, ist hier Platz um dies zu notieren



# PROTOKOLL ZUM BEWEGUNGSPROGRAMM

(Als persönliche Verlaufskontrolle hier eine Möglichkeit zur Notation)

Unterscheiden Sie:     **wenig +**  
                              **mittel ++**  
                              **viel   +++**

<b>1 Datum</b>					
<b>2 Uhrzeit</b>					
<b>3 Stufe</b>					
<b>4 Trainingsdauer</b>					
<b>5 Trainingsdistanz</b>					
<b>6 Max. «Borg»-Wert</b>					
<b>7 Anzahl Pausen</b>					
<b>8 Puls vorher</b>					
<b>max.</b>					
<b>9 Zeichen der Anstrengung</b>					
<b>Schwitzen</b>					
<b>Atmung</b>					
<b>Müdigkeit</b>					
<b>10 Treppenstufen</b>					
<b>11 Entspannung</b>					
<b>12 Bemerkungen</b>					

# PROTOKOLL ZUM BEWEGUNGSPROGRAMM

(Als persönliche Verlaufskontrolle hier eine Möglichkeit zur Notation)

Unterscheiden Sie:     **wenig +**  
                              **mittel ++**  
                              **viel   +++**

<b>1 Datum</b>					
<b>2 Uhrzeit</b>					
<b>3 Stufe</b>					
<b>4 Trainingsdauer</b>					
<b>5 Trainingsdistanz</b>					
<b>6 Max. «Borg»-Wert</b>					
<b>7 Anzahl Pausen</b>					
<b>8 Puls vorher</b>					
<b>max.</b>					
<b>9 Zeichen der Anstrengung</b>					
<b>Schwitzen</b>					
<b>Atmung</b>					
<b>Müdigkeit</b>					
<b>10 Treppenstufen</b>					
<b>11 Entspannung</b>					
<b>12 Bemerkungen</b>					

# PROTOKOLL ZUM BEWEGUNGSPROGRAMM

(Als persönliche Verlaufskontrolle hier eine Möglichkeit zur Notation)

Unterscheiden Sie:     **wenig +**  
                              **mittel ++**  
                              **viel   +++**

<b>1 Datum</b>					
<b>2 Uhrzeit</b>					
<b>3 Stufe</b>					
<b>4 Trainingsdauer</b>					
<b>5 Trainingsdistanz</b>					
<b>6 Max. «Borg»-Wert</b>					
<b>7 Anzahl Pausen</b>					
<b>8 Puls vorher</b>					
<b>max.</b>					
<b>9 Zeichen der Anstrengung</b>					
<b>Schwitzen</b>					
<b>Atmung</b>					
<b>Müdigkeit</b>					
<b>10 Treppenstufen</b>					
<b>11 Entspannung</b>					
<b>12 Bemerkungen</b>					



Spital Wallis – Spitalzentrum Oberwallis

**Spital Brig**

Überlandstrasse 14

3900 Brig

+41 (0) 27 604 33 33

**Physiotherapie**

**+41 (0) 27 604 31 88**

**[szo.kardiologie.physiotherapie@hopitalvs.ch](mailto:szo.kardiologie.physiotherapie@hopitalvs.ch)**

Med. Sekretariat

+41 (0) 27 604 36 59

[szo.medizin.brig@hopitalvs.ch](mailto:szo.medizin.brig@hopitalvs.ch)



© Alle Rechte vorbehalten.

Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden