

*Klinik für  
Angiologie,  
Institut für  
Therapien und  
Rehabilitation*

# HEIMPROGRAMM ZUR ERHALTUNG VON AUSDAUER UND KRAFT



# Ausdauer

## Regelmässige Bewegung

Regelmässige Bewegung ist nicht nur essentiell für Ihre Gesundheit und die Leistungsfähigkeit sondern verlängert auch die Lebensdauer und reduziert das Risiko zahlreicher Krankheiten. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt mindestens 2,5 Stunden moderate körperliche Aktivität pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten und Sport mit mindestens mittlerer Intensität oder 75 Minuten intensive Aktivität, wobei beide Aktivitätsformen auch gemischt werden können.

## Mittlere Intensität

Von mittlerer Intensität sind körperliche Aktivitäten, bei denen man sich noch unterhalten kann (zügig mit dem Hund spazieren gehen, Nordic Walking, Schwimmen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren). Im Folgenden finden Sie eine Auswahl solcher Aktivitäten. Es ist möglich und durchaus sinnvoll, dabei zu variieren.



## MITTLERE INTENSITÄT



**2- oder 3-mal pro Woche**



**ca. 45 Minuten**



**4–5 von 10**

(leichte bis mittlere Belastung)



In der Broschüre «Spazieren als Therapie» finden Sie Wanderungen für jeden Geschmack. Am Ende der Rehabilitation überreichen wir Ihnen gerne ein Exemplar.

## WUSSTEN SIE, DASS TÄGLICHE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

- das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall, verschiedene Krebserkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Demenz, Arthritis, Asthma, Schilddrüsenkrankheiten, Stürze und Übergewicht senkt?
- die Denk- und Lernleistung, Schlafqualität und Stimmung verbessert?
- Depressionen vorbeugt und mildert?
- den Verlauf sämtlicher Erkrankungen begünstigt?
- Ihre Lebensdauer verlängert?



### Regelmässiges Treppentraining

Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen, zusätzlich und ebenfalls regelmässig ein Treppentraining mit hoher Intensität zu absolvieren.

Gehen Sie zügig über mehrere Stockwerke die Treppe hoch und benutzen Sie bei Bedarf den Handlauf. Nach einer kurzen Pause gehen Sie langsam und sicher wieder hinunter bis zum Ausgangspunkt, um danach erneut in hohem Tempo nach oben zu steigen.

### Hohe Intensität

Eine hohe Intensität ist dann erreicht, wenn die Aktivität (z. B. Joggen, schnelles Radfahren) starkes Schwitzen und eine deutliche Beschleunigung der Atmung verursacht. Eine Unterhaltung ist im Regelfall nicht mehr möglich.

### HOHE INTENSITÄT



**2- oder 3-mal pro Woche**



**ca. 10 Minuten**



**6–7 von 10**  
(mittelschwere bis schwere Belastung)

# Kraft

Die Kraftübungen des Heimprogramms sollen langsam und kontrolliert ausgeführt werden. Jede Übung soll pro Durchlauf 10- bis 12-mal wiederholt werden. Nach 10–12 Wiederholungen soll eine deutliche Ermüdung der Muskulatur spürbar sein. Insgesamt erfolgen drei Durchläufe mit je einer kurzen Pause dazwischen.

## JEDE ÜBUNG



**2- oder 3-mal pro Woche**



**10–12 Wiederholungen pro Durchlauf**



**Drei Durchläufe**





# Formen vom Gehtraining bei der Schaufensterkrankheit



## 1. Mit Entlastung

- z. B. mit Gehstöcken, abwärts Gehen oder Hand-Griff beim Laufband
- **Ziel:** möglichst lange laufen, ohne eine Pause einzulegen
- reduziert den Sauerstoffverbrauch in der Muskulatur

## 2. An der Schmerzschwelle gehen

- **Ziel:** in dem Tempo gehen, bei dem wohl ein Schmerz spürbar ist, jedoch keine Pause eingelegt werden muss
- fördert die Kollateralisation

## 3. Intensiv – Intervalltraining

- **Ziel:** bewusst in den Claudicatio-Schmerz gehen, anschließend Pause, im Intervall
- fördert maximale Kollateralisation

**Nur nach Check-up bei der Hausärztin bzw. beim Hausarzt / nach Ausschluss einer Herz-erkrankung / bei guter Belastbarkeit.**

# Körperliche Leistungsfähigkeit überprüfen

Anhand von Tests, die mit der Übung «Kniebeugen» oder dem Ausdauertraining «Treppensteigen» vergleichbar sind, können Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit messen. Wir empfehlen Ihnen, diese Tests alle drei Monate durchzuführen und das Ergebnis zu notieren, damit sowohl positive als auch negative Veränderungen festgestellt werden können.

## Sitz-Stand-Test

- Stuhl ohne Armlehne nehmen
- Hände in die Hüften stützen
- während 60 Sekunden  
Anzahl Wiederholungen zählen  
(eine Wiederholung = aufstehen  
und hinsetzen)
- beim Hinsetzen kurzer Kontakt  
mit Sitzfläche erforderlich
- jeweils wieder ganz aufstehen



### Ihr aktueller Wert bei Abgabe der Broschüre

Datum \_\_\_\_\_ Anzahl Wiederholungen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Anzahl Wiederholungen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

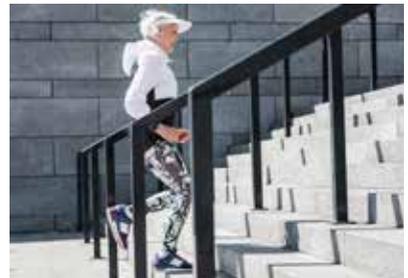
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Treppentest

- Treppe so schnell wie möglich  
hochsteigen
- Test bis zur Ermüdung/bis Pause  
erforderlich ist durchführen und  
Stufen zählen sowie Zeit messen
- auf Sicherheit achten und bei  
Bedarf Handlauf benutzen und  
Tempo anpassen



### Ihr aktueller Wert bei Abgabe der Broschüre

Datum \_\_\_\_\_ Stufen/Zeit \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Stufen/Zeit \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**KANTONSSPITAL**

**WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15  
Postfach  
8401 Winterthur  
Tel. 052 266 21 21  
info@ksw.ch  
www.ksw.ch

---

**Klinik für Angiologie**

Tel. 052 266 23 14  
gefaesszentrum@ksw.ch

in Zusammenarbeit mit

**Institut für Therapien und Rehabilitation**

Tel. 052 266 48 90  
physiotherapie@ksw.ch

---