



Wöchentliche Wanderungen gehören zum Therapieprogramm.



Aufwärmen unter der Leitung von Herz-Therapeuten.

Bilder: ei.

Therapie, die zu Herzen geht

Seit zwei Jahren bietet die Spitalregion Toggenburg Fürstenland in Zusammenarbeit mit dem Herzteam Wil eine ambulante kardiale Rehabilitation an. Das Aufbautraining dauert rund drei Monate.

ERNST INAUEM

Die Möglichkeit, die Rehabilitation nach einem Herzinfarkt oder einer anderen Herzkrankheit am Spital Wil ambulant durchzuführen, stösst auf grosses Interesse. Als Alternative zu einem drei- bis vierwöchigen stationären Aufenthalt in einer spezialisierten Rehabilitationsklinik besuchen die Patienten ambulant an drei Nachmittagen pro Woche während drei Monaten ein Aufbautraining.

Motivation in der Gruppe

Die zunehmende Zahl der Benutzer dieser Möglichkeit führte bereits zur Bildung einer dritten Trainingsgruppe. Diesen Trend zur ambulanten Therapie bestätigen auch die beiden Herz-/Physiotherapeuten am Spital Wil: «Immer mehr Herzpatienten bevorzugen nach einem Ereignis diese Therapieform. Sie sehen darin den Vorteil, dass sie in der Nähe ihres Wohnortes ihre Gesundheit über längere Zeit wieder

aufbauen können.» Gleicher Meinung sind auch die meisten Teilnehmer. Sie wollen in gewohnter Umgebung ihre Leistungsfähigkeit wieder erlangen. Jüngere Berufsleute können ihren Arbeitsausfall reduzieren und sich rasch wieder in den Arbeitsprozess integrieren. Als weiterer Grund wird angeführt, dass so die Gesundheitskosten erheblich reduziert werden können, denn der Klinikaufenthalt entfällt.

Auch der Autor dieses Berichts entschied sich nach einem Herzinfarkt und der notfallmässigen Behandlung im Kantonsspital für eine ambulante Rehabilitation. Nach einer gründlichen Untersuchung beim Kardiologen mit Belastungs-EKG und Ultraschall erfolgte die Zuteilung zu einer Reha-Gruppe. Zwar ist der Stand der körperlichen Leistungsfähigkeit der Patienten je nach Schwere der Krankheit und dem Eintrittsdatum unterschiedlich. Das Aufbautraining in einer Gruppe von

ähnlich betroffenen Patienten ist dennoch motivierend. Und wenn man dann feststellt, dass nach jeder Trainingswoche das Leistungsvermögen zunimmt, wirkt sich dies auch auf die Psyche positiv aus.

Kraft und Ausdauer

Die zwölfwöchige Therapie basiert auf einem festen Programmablauf. An jedem Montagnachmittag wird eine etwa anderthalbstündige Wanderung unternommen, und dies bei jedem Wetter. Sie soll eine Verbesserung der Ausdauer bewirken. Da bekundete der Einsteiger bei der ersten Tour so seine Atemprobleme, galt es doch gleich am Anfang einen längeren Aufstieg zu bewältigen. Die Erfahrung lehrte ihn, dass es bei jeder späteren Wanderung, die jeweils mit Begleitung eines Arztes oder einer Ärztin und eines Therapeuten stattfindet, besser ging. Fortschritte beflügeln, aber je nach Tagesform kann auch ein-

mal ein Stillstand die Erwartungen dämpfen.

Am Mittwoch- und Freitagnachmittag absolviert die Therapiegruppe ein Fitnesstraining. Im Gymnastikraum des Spitals Wil leitet ein Physiotherapeut mit einer Zusatzausbildung als Herz-Therapeut das anderthalbstündige Training. Nach einem kurzen Aufwärmen können beim Velofahren, bei Gymnastikübungen und an Kraftgeräten Ausdauer und körperliche Fitness trainiert werden. Bei einer halben Stunde auf dem Hometrainer wird die Leistung kontinuierlich erhöht und soll bis zum Schluss des dreimonatigen Aufbaus eine deutliche Verbesserung ergeben. Oft empfiehlt der Kardiologe den optimalen Wert. Das Herz-Kreislauf-Training wird ergänzt durch Übungen für die Koordination und die Stärkung der übrigen Muskulatur. Ebenso instruiert der Leiter Atem- und Entspannungsübungen. Neben dem körperli-

chen Bewegungsangebot gehören auch die wöchentlichen Vorträge über das Thema «Herzkrankheit» zum umfassenden Therapieprogramm. Abwechslungsweise referieren Kardiologen, Ernährungsberaterinnen und ein Psychologe über Krankheitsursachen und Risiken, Verlauf von Erkrankungen sowie Möglichkeiten zur Veränderung des Lebensstils.

Langzeittherapie

Die grundlegenden Informationen über die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems, die Risikofaktoren und mögliche Gegenmassnahmen helfen mit, die individuellen Massnahmen zu überdenken und sie dann auch auszuführen. So reift auch der Entschluss, mit regelmässiger Bewegung, gesunder Ernährung und Stressabbau die Prognose zu verbessern. Eine empfehlenswerte Langzeittherapie besteht in der Herzgruppe Fürstenland, die ein wöchentliches Training anbietet.