

Pressemitteilung

Sport nach dem Schlaganfall?

Auf die richtige Dosis kommt es an

ROHRBACH. Jedes Jahr erleiden um die 20.000 Menschen in Österreich einen Schlaganfall. So, wie regelmäßiger Sport am besten einer Störung der Gehirndurchblutung vorbeugt, empfehlen MedizinerInnen und TherapeutInnen Bewegung auch dann, wenn es bereits zu einem Schlaganfall gekommen ist. Allerdings sollte es anfangs nur leichtes Ausdauertraining – etwa Spaziergehen oder Schwimmen –, kombiniert mit moderatem Krafttraining sein.

Zu den Hauptrisikofaktoren für einen Schlaganfall zählen allem voran Übergewicht, ein belastetes Herz-Kreislauf-System, hoher Blutdruck und hohe Blutfettwerte. All dem beugt regelmäßiger Sport optimal vor. Personen, die bereits einen Schlaganfall erlitten haben, sollten umso mehr Bewegung in den Alltag einbauen, um ihr persönliches Risiko für einen weiteren zu minimieren. Zudem unterstützt Sport die körperliche Regeneration, er wirkt sich positiv auf Gedächtnisleistung und Konzentration aus, fördert den Stressabbau und kann sogar Begleiterscheinungen wie Depressionen oder Stimmungsschwankungen mildern.

Anfangs nur moderater Ausdauersport

Ausmaß und Art der sportlichen Betätigung hängen jedoch immer von der körperlichen Konstitution ab. *„Wann der ideale Zeitpunkt ist, um nach einem Schlaganfall wieder mit Sport zu beginnen, ist nur individuell nach dem ärztlichen Check zu beantworten“*, erklärt Prim. Univ.-Doz. Dr. Karl Aichberger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin im Klinikum Rohrbach. *„Umso wichtiger ist es, den Körper erst dann wieder zu belasten – und das auch nur in einem moderaten Ausmaß, in dem er nicht überfordert wird. Ein Pulsmessgerät hilft, den jeweils optimalen Pulsbereich zu kontrollieren.“*

Besteht ein erhöhtes Sturzrisiko, sollte dieses bei der Wahl der Sportart ebenso mitbedacht werden. Insbesondere für ältere Personen kann eine Remobilisation sehr sinnvoll sein, weil sie dabei gezielt ihre Alltagsfähigkeiten, ihre Koordination und Mobilität verbessern. Das ist für viele nicht nur die Voraussetzung für eine sportliche Betätigung, sondern oft schon dafür, wieder selbstständig leben zu können. Bei immerhin zwei Drittel der PatientInnen sind nach einem Schlaganfall wichtige alltagsrelevante Funktionen eingeschränkt. *„Die Selbstständigkeit im Alltag leidet darunter, zum Beispiel beim An- und Ausziehen, beim Toilettengang, Stufensteigen, bei der Körperpflege, beim selbstständigen Fortbewegen im Wohnbereich“*, beschreibt Bettina Düringer, Ergotherapeutin am Klinikum Rohrbach. In der Remobilisation werden die PatientInnen angeleitet, diese Funktionen zu stärken oder neu zu trainieren, und sie lernen, welche Bewegung für sie geeignet ist. *„Fortschritte in der Therapie sind noch lange Zeit nach einem Schlaganfall möglich“*, sagt Bettina Düringer. Regelmäßige Therapien und das Üben daheim sind unerlässlich. Hilfreich ist es, die Übungen in den Alltag einzubauen.

Es muss kein Hochleistungssport sein – jede Bewegung zählt

Für den Anfang empfehlen Prim. Univ.-Doz. Dr. Karl Aichberger und Ergotherapeutin Bettina Düringer die Förderung der Wahrnehmung, das Training der Selbstversorgung und der Kognition, die Steigerung der Belastbarkeit und das Erkennen von Belastungsgrenzen durch eine Trainingstherapie, um nach dem Schlaganfall den Alltag so weit wie möglich wieder selbstständig meistern zu können. Danach sind täglich rund 30 Minuten leichtes Ausdauertraining, beispielsweise Spaziergehen, Nordic Walking, Schwimmen, Wassergymnastik oder, wenn es der Gleichgewichtssinn zulässt, Radfahren geeignet. Yoga und Tai-Chi eignen sich ebenfalls gut, sie fördern gleichzeitig die Entspannung und Koordinationsfähigkeiten. Ein oftmals unterschätztes Training ist das Stiegensteigen. Davon profitieren Herz-Kreislauf-System und Lunge, die Muskulatur in den Beinen und im Gesäßbereich wird gekräftigt und der Gang wird sicherer. Spezielle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur können auch gut zu Hause durchgeführt werden. *„Ideal ist immer eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining“*, raten der Mediziner und die Ergotherapeutin.

Rohrbach, am 17. Juni 2021

Bildtexte:

Bild 1: Prim. Univ.-Doz. Dr. Karl Aichberger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin im Klinikum Rohrbach.

Bild 2: Bettina Düringer, Ergotherapeutin am Klinikum Rohrbach.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Kurzfassung

Regelmäßiger Sport kann vor einem Schlaganfall schützen, weil er positiv auf Herz-Kreislauf-System, Blutdruck und Blutfettwerte wirkt und Übergewicht verhindert. Das gilt auch dann, wenn es bereits zum Schlaganfall kam. Zusätzlich unterstützt Sport die körperliche Regeneration, fördert Gedächtnisleistung, Konzentration und Stressabbau und kann sogar Depressionen oder Stimmungsschwankungen mildern. Allerdings ist dabei einiges zu beachten. Den Körper belasten sollten Betroffene erst nach dem ärztlichen Check, und dann auch nur in einem moderaten Ausmaß, das nicht überfordert, sagt Prim. Univ.-Doz. Dr. Karl Aichberger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin im Klinikum Rohrbach. Abhängig von Schwere und körperlichen Folgeerscheinungen sollten bei der Wahl der Sportart auch Faktoren wie ein gestörter Gleichgewichtssinn und ein erhöhtes Sturzrisiko beachtet werden. Insbesondere für ältere Personen kann eine Remobilisation sehr sinnvoll sein, weil sie dabei gezielt ihre Alltagsfähigkeiten, ihre Koordination und Mobilität verbessern. Grundsätzlich empfiehlt Bettina Düringer, Ergotherapeutin im Klinikum Rohrbach, täglich rund 30 Minuten leichtes Ausdauertraining (Spazierengehen, Schwimmen, Wassergymnastik, Radfahren, Stiegensteigen). Ebenfalls sehr positiv wirken Yoga und Tai-Chi. „*Ideal ist immer eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining*“, so der Mediziner und die Ergotherapeutin.

Rückfragen bitte an:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann

PR & Kommunikation

Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250

E-Mail: regina.schnellmann@oog.at