

Lungenfibrose

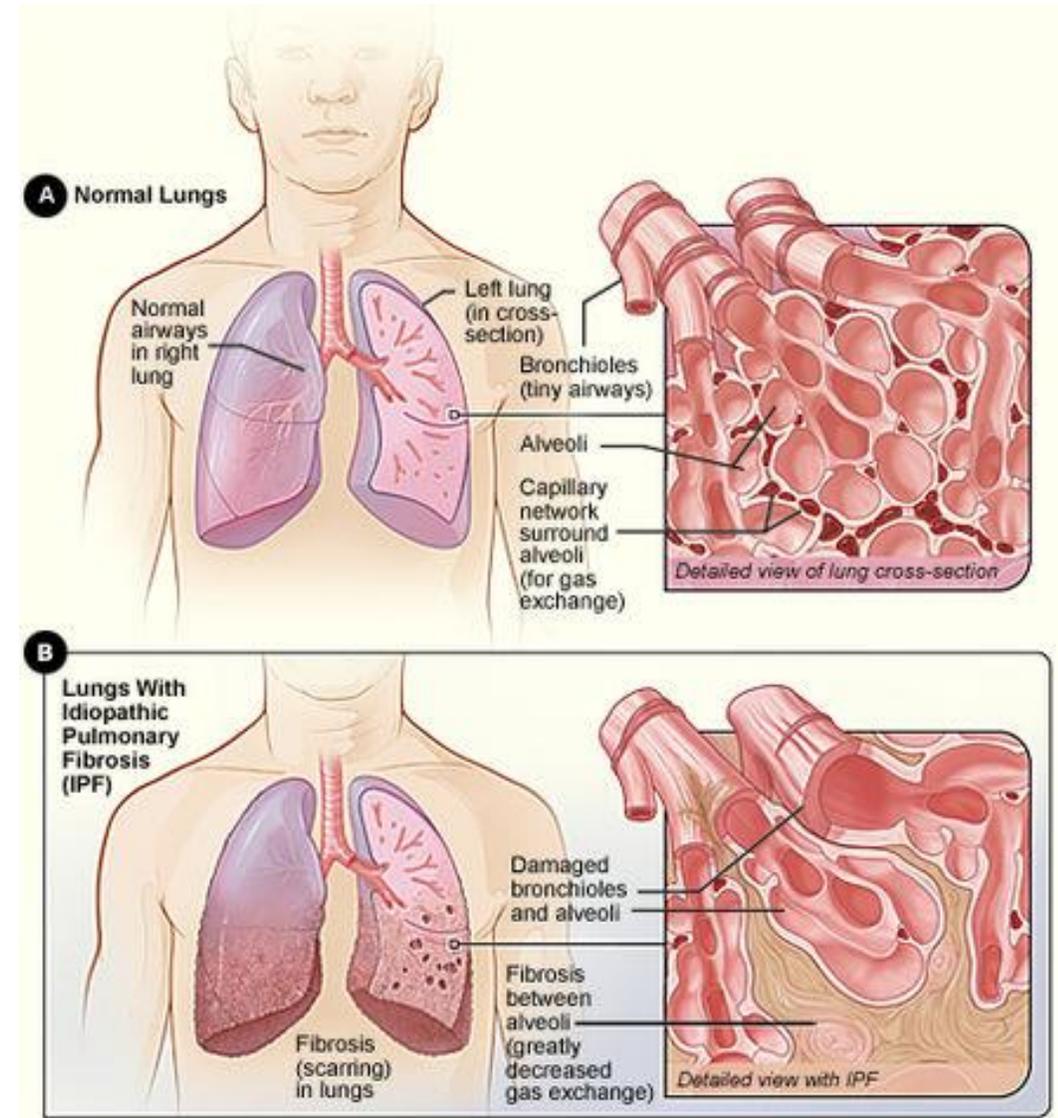
Stellenwert von Training / Bewegung im häuslichen Umfeld

OÄ Dr. Waltraud Riegler
Abteilung für Pneumologie



Idiopathische Lungenfibrose

- Chronische, fortschreitende interstitielle Lungenerkrankung
- Gesteigerte Produktion und Anreicherung von Bindegewebe in den Zellzwischenräumen
- Vernarbung der Lunge
→ Versteifung der Lunge
- Unklare Ursache

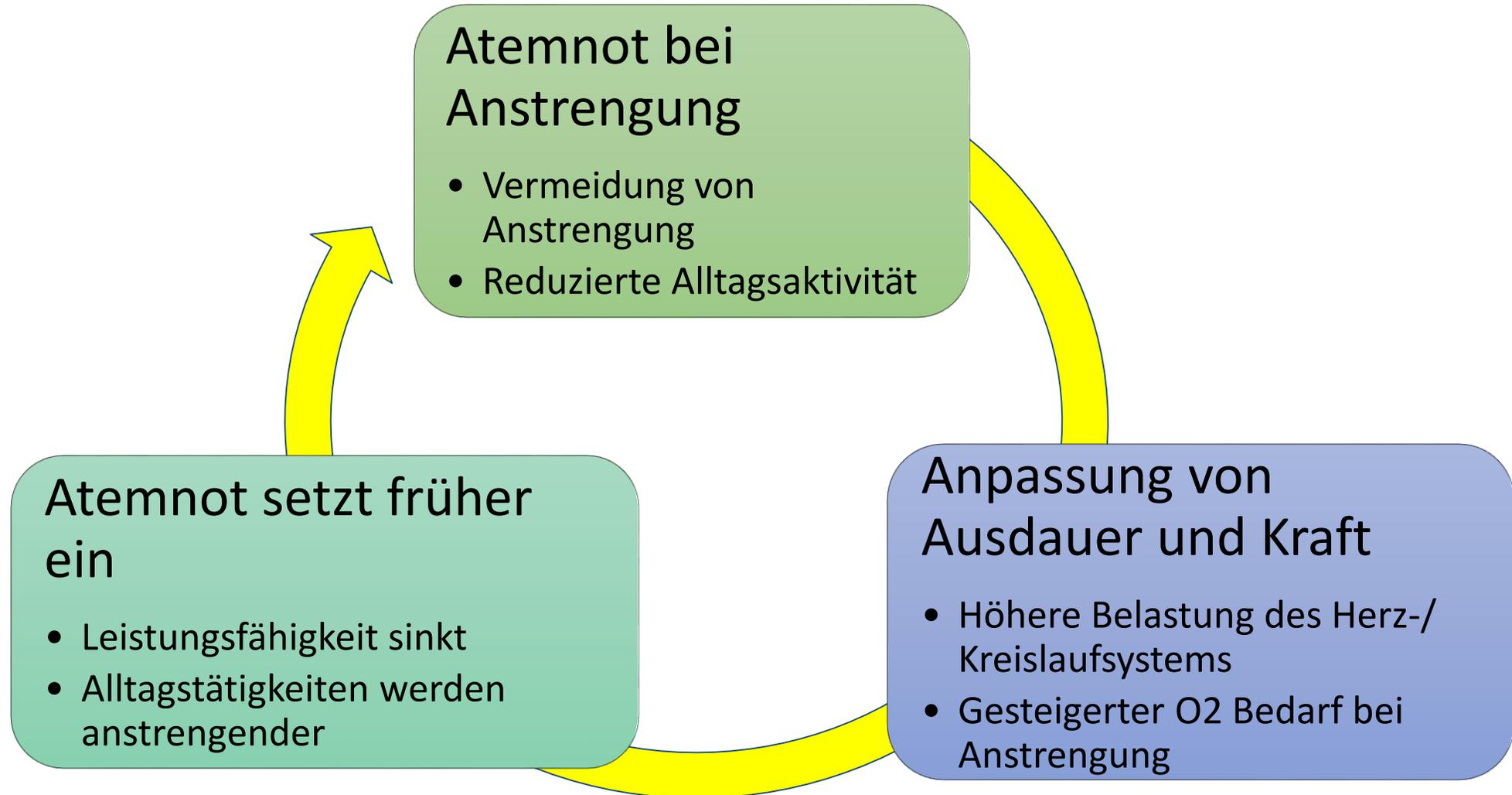


Quelle: National Heart Lung and Blood Institute (NIH)

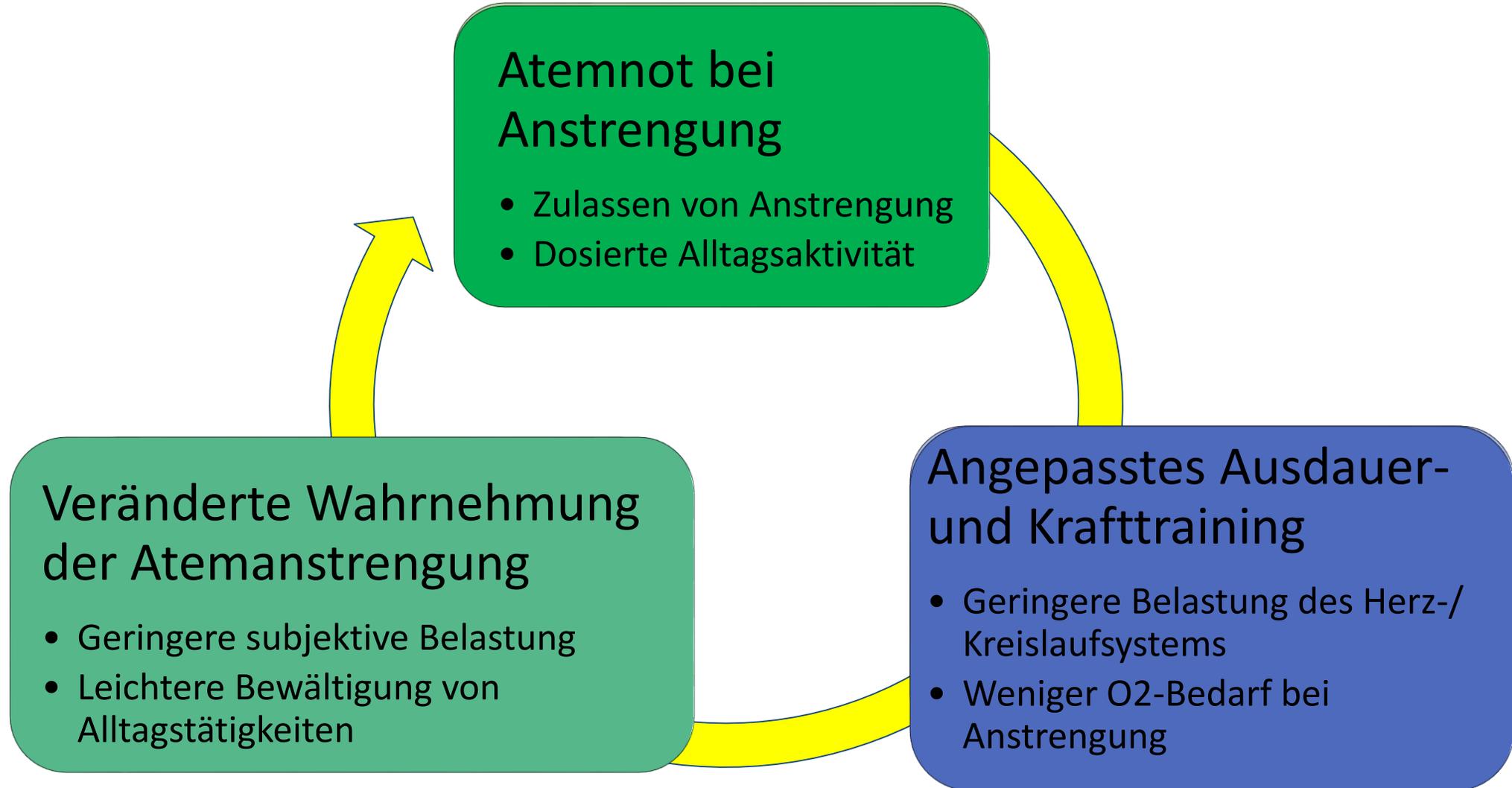
Hauptprobleme bei Lungenfibrose

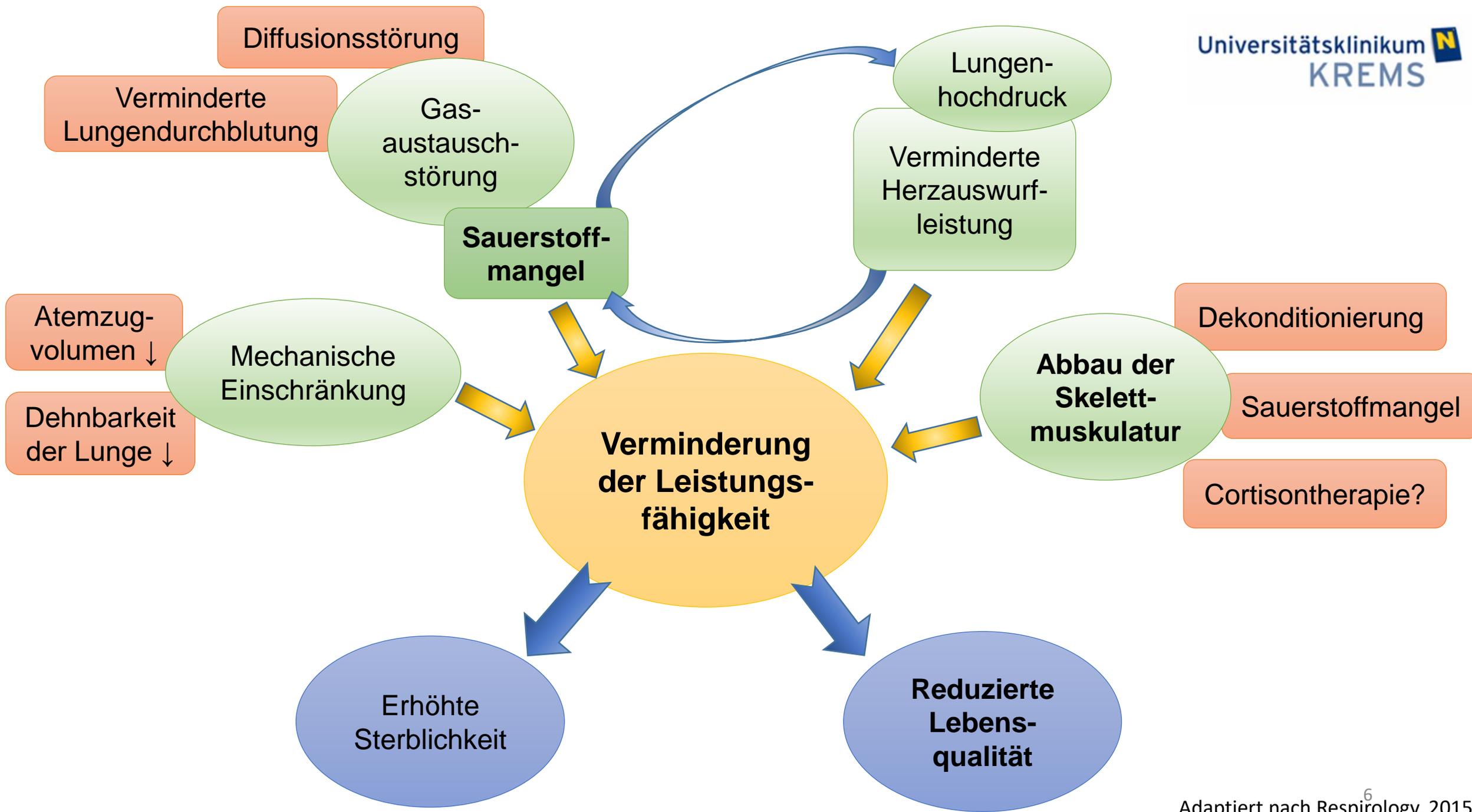
- Atemnot bei körperlicher Anstrengung
- Reduktion der Leistungsfähigkeit
- Sauerstoffmangel
- Reduktion der Lebensqualität
- Stimmungsstörung
- Sozialer Rückzug

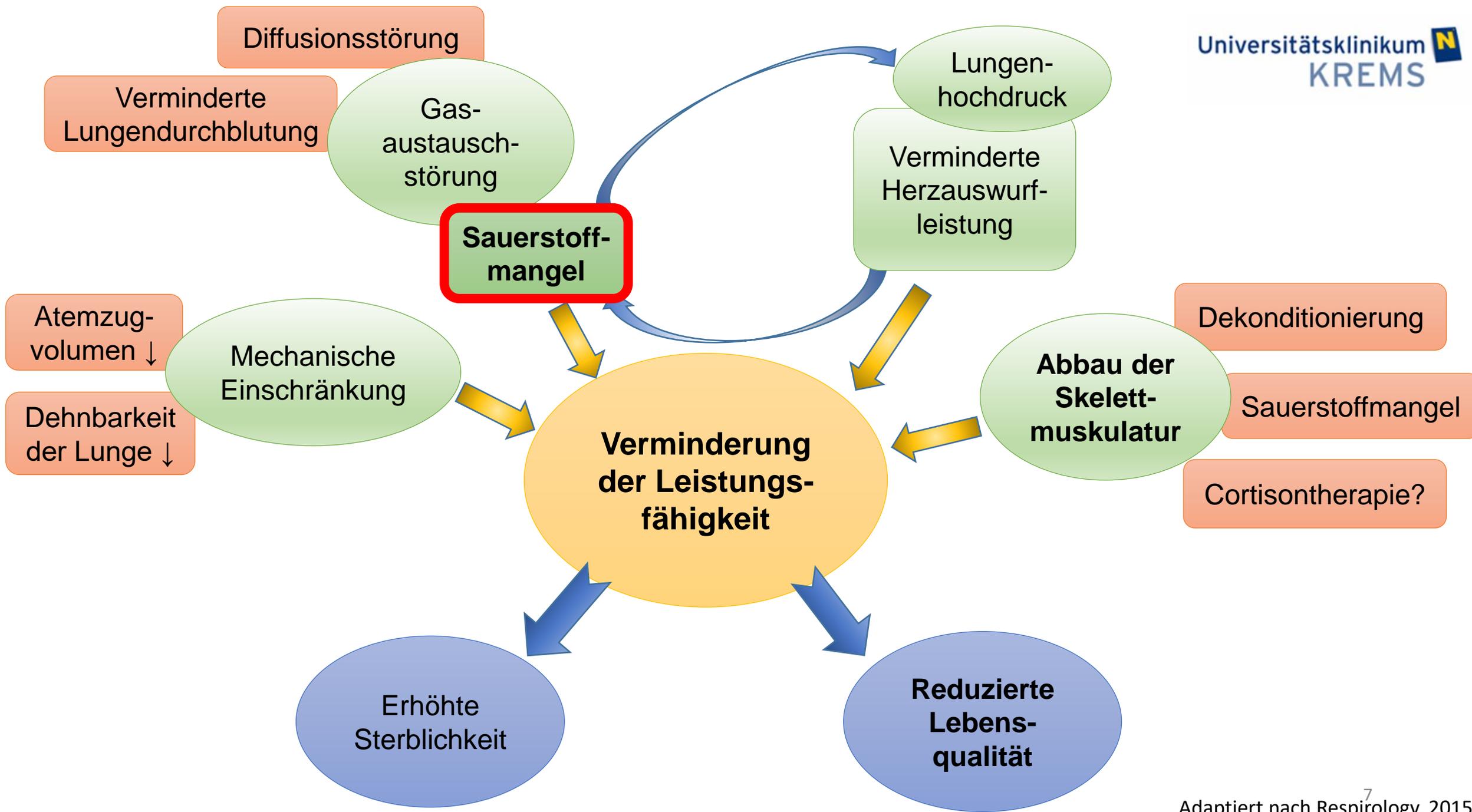
Teufelskreis geringe Aktivität



Auswirkung von körperlicher Aktivität/Training





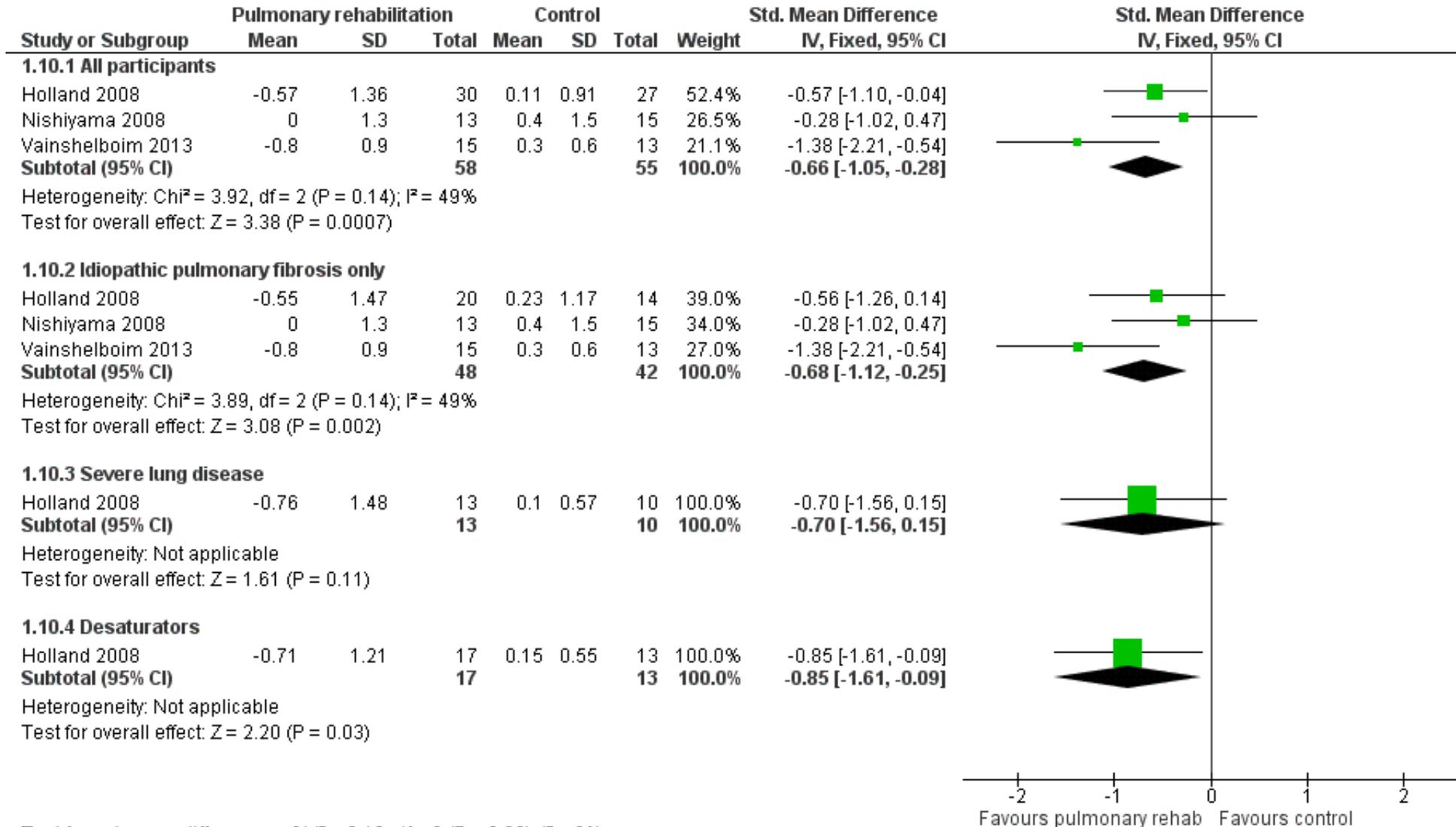


Maßnahmen zur Verbesserung der Belastbarkeit

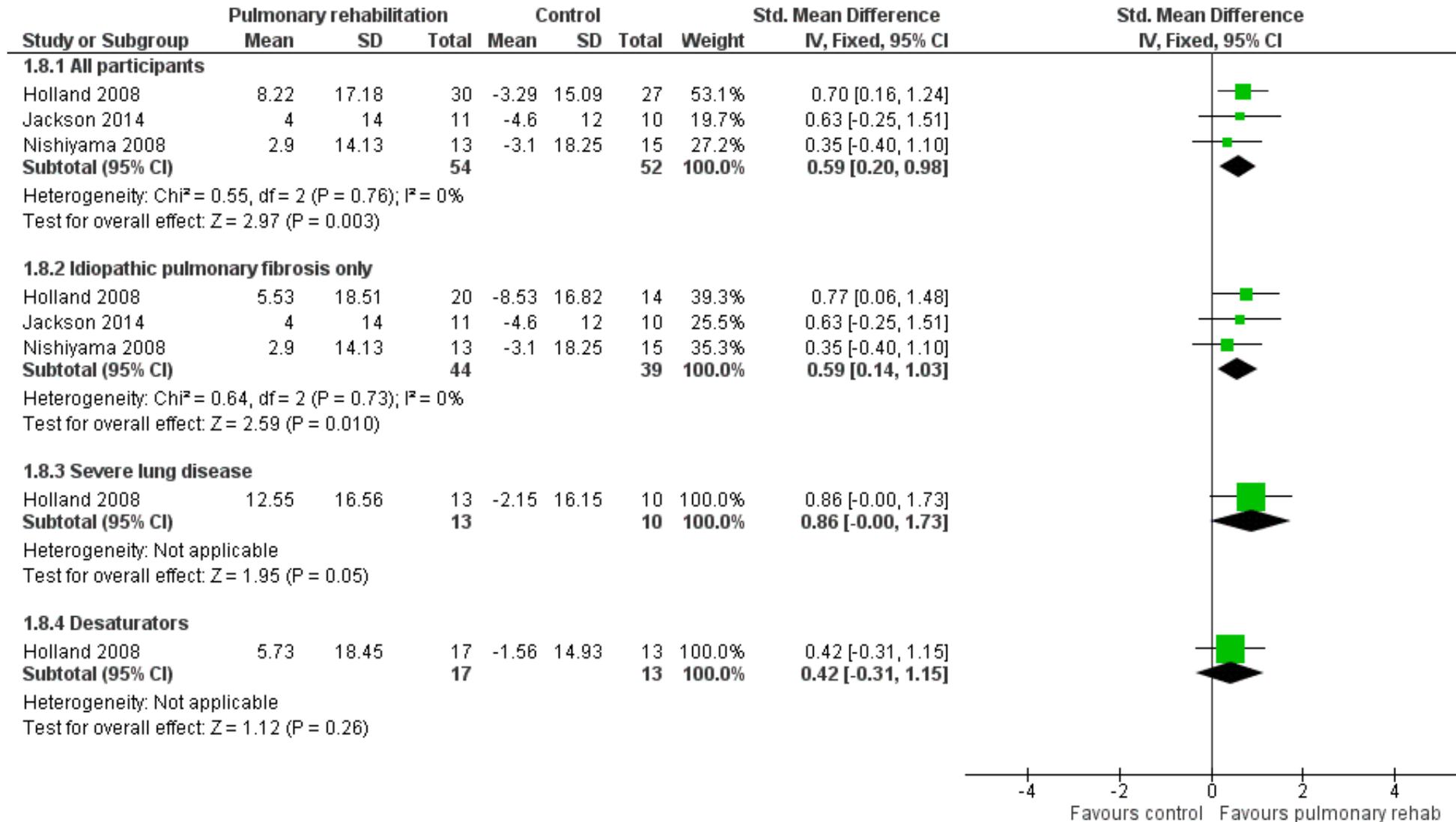
Ziele:

- Verminderung der Symptome
- Verbesserung der Lebensqualität

Lungenrehabilitation und Dyspnoe



Lungenrehabilitation - Lebensqualität



Dowman et al, Cochrane
Review, 2014

Rehabilitation bei Patienten mit IPF

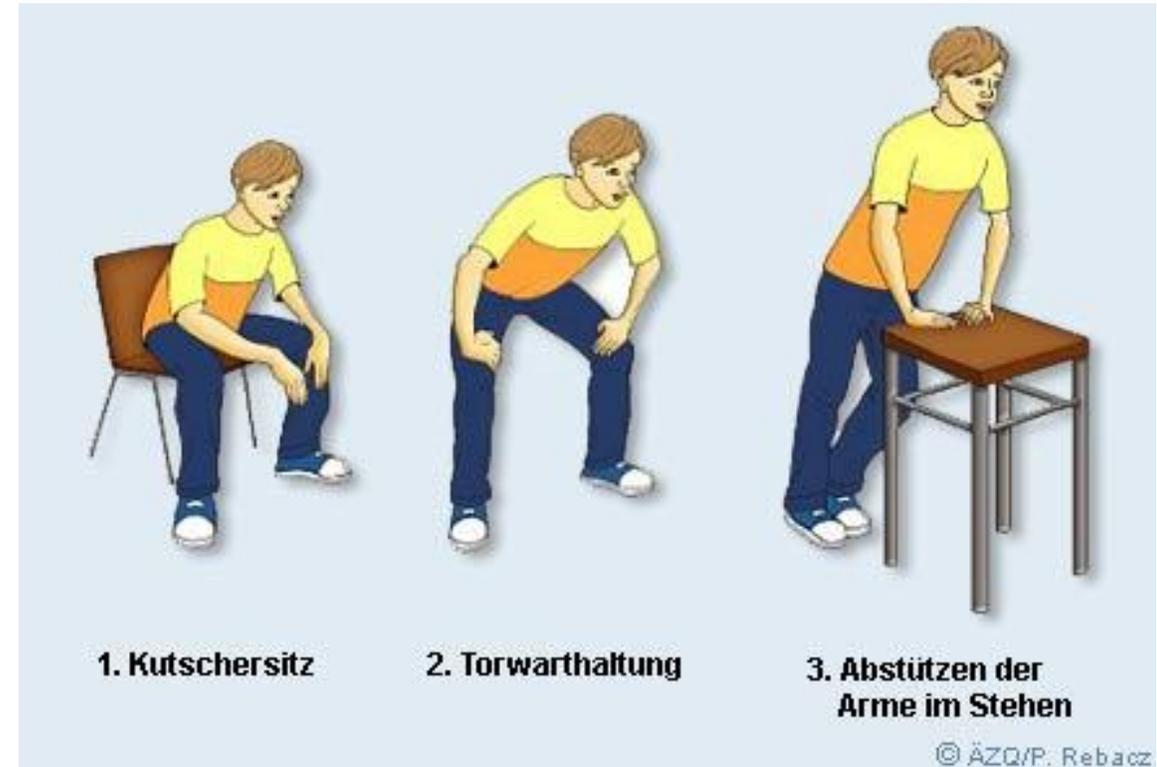
Verbesserung von

- Körperlicher Leistungsfähigkeit / Belastbarkeit
- Ausdauerfähigkeit
- Lungenfunktion
- Atemnot
- Lebensqualität

Atemphysiotherapie

Ziele:

- Erlernen einer optimalen Atemtechnik
- Verhalten bei Atemnot / Krisenmanagement
- Erhalt und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit



Atemmuskeltraining

Es wird die Einatmung
trainiert.

Ausdauer und Krafttraining
ist möglich.



www.medimex.de



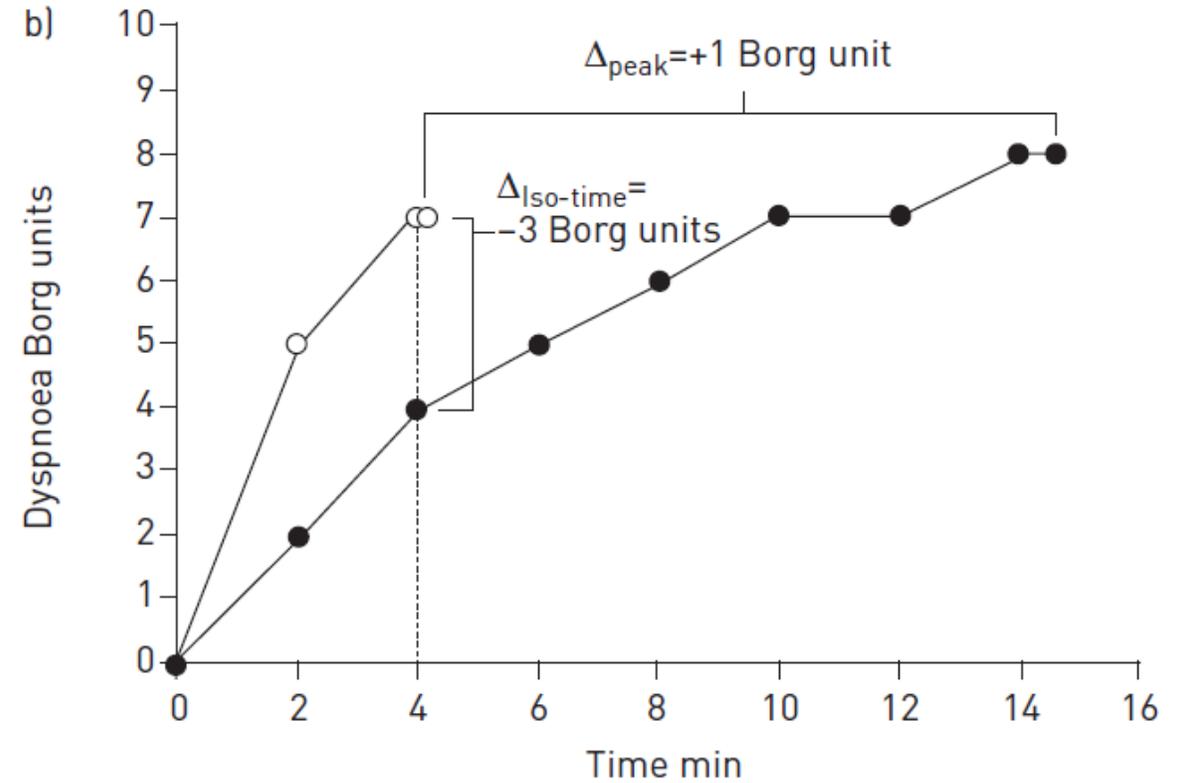
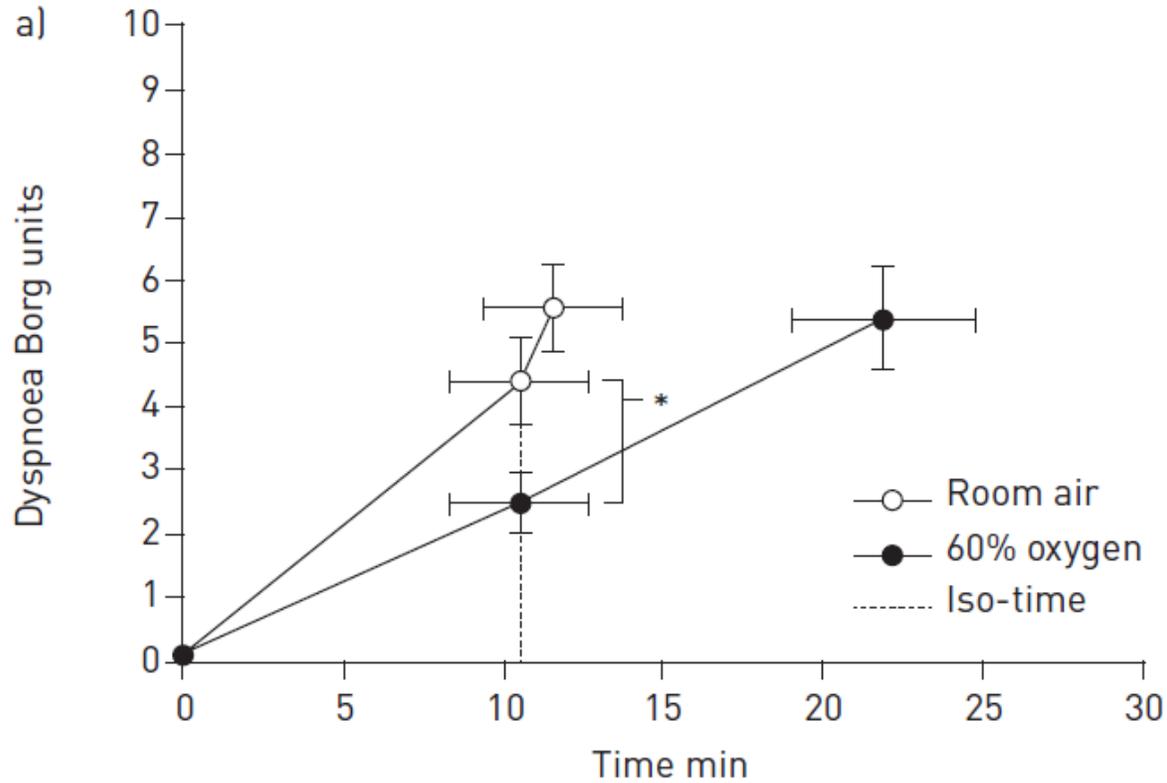
www.eumedics.com

Atemphysiotherapie

Zusätzliche physiotherapeutische Maßnahmen:

- Haltungsschulung
- Lockerung der überbeanspruchten Muskulatur
- Instruktion von Entspannungstechniken

Sauerstoffgabe während Belastung



Schaeffer MR, et al. Supplemental oxygen and dyspnoea in interstitial lung disease: absence of evidence is not evidence of absence. Eur Respir Rev 2017; 26: 170033

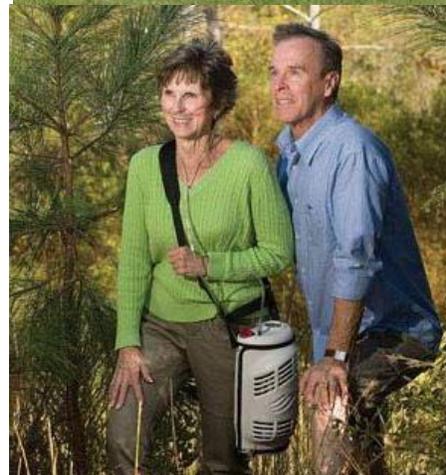
Sauerstoff-Gabe während Belastung

- Verbesserung der Ausdauer
- Verminderung der belastungsabhängigen Hypoxämie
- Steigerung der maximalen Leistung
- Reduktion des Atemzeitvolumens (Atemfrequenz x Atemzugvolumen)
- Verringeretes Atemnot-Empfinden
- Geringere Herzfrequenz
- Raschere Erholung der Sauerstoffsättigung nach Belastung



Zusammenfassung

- **Aktiv bleiben!**
- Gezielt trainieren (Rehabilitation, Atemphysiotherapie)
- Die Atmung bewusst machen und die individuell beste Atemtechnik trainieren
- Sauerstofftherapie während Belastung



16 - 24 September 2017 - www.ipfworld.org

IPF World Week

BREATH OF HOPE

