

Lungensport

Die Lungensportgruppen finden ein- bis zweimal wöchentlich statt. Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit speziell auf ihre Lungenerkrankung zugeschnitten Sport durchzuführen und eigenverantwortlich auch zuhause weiter zu trainieren.

Lungenerkrankungen können sehr unterschiedliche Einschränkungen bei Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit auslösen. Auch das Empfinden von Atemnot ist häufig sehr verschieden. Im Lungensport werden deshalb vielfältige Übungen angeboten, damit jeder vom Sport profitieren kann und alle gemeinsam (unter Berücksichtigung der eigenen Belastungsgrenze) trainieren.

Neben den üblichen Trainingselementen wird speziell noch auf kleine Teile der Atemtherapie eingegangen wie z.B. Selbsthilfetechniken bei Atemnotsituationen, verschiedene Atemtechniken (Lippenbremse, Stenoseatmung, Hustentechniken, Nasenatmung...), Atem-& Körperwahrnehmung, Treppentraining, Entspannung, Hustentechniken sowie Inhalation und Hintergrundwissen zur Erkrankung.

Eine Teilnahme ist auch mit Dauersauerstoffversorgung möglich und sinnvoll. Über den Antrag auf Kostenübernahme von Rehabilitationssport Lungensport ist das Training durch den Haus- oder Lungenfacharzt verordnungsfähig.