

# Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen  
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 2023  
Kardiologie: Herzinfarkt

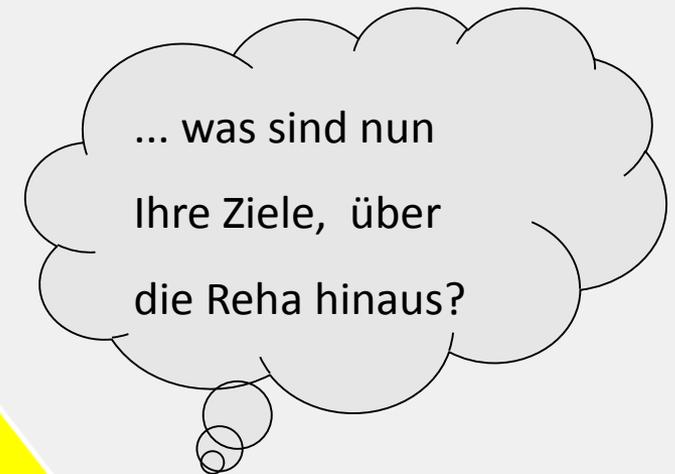
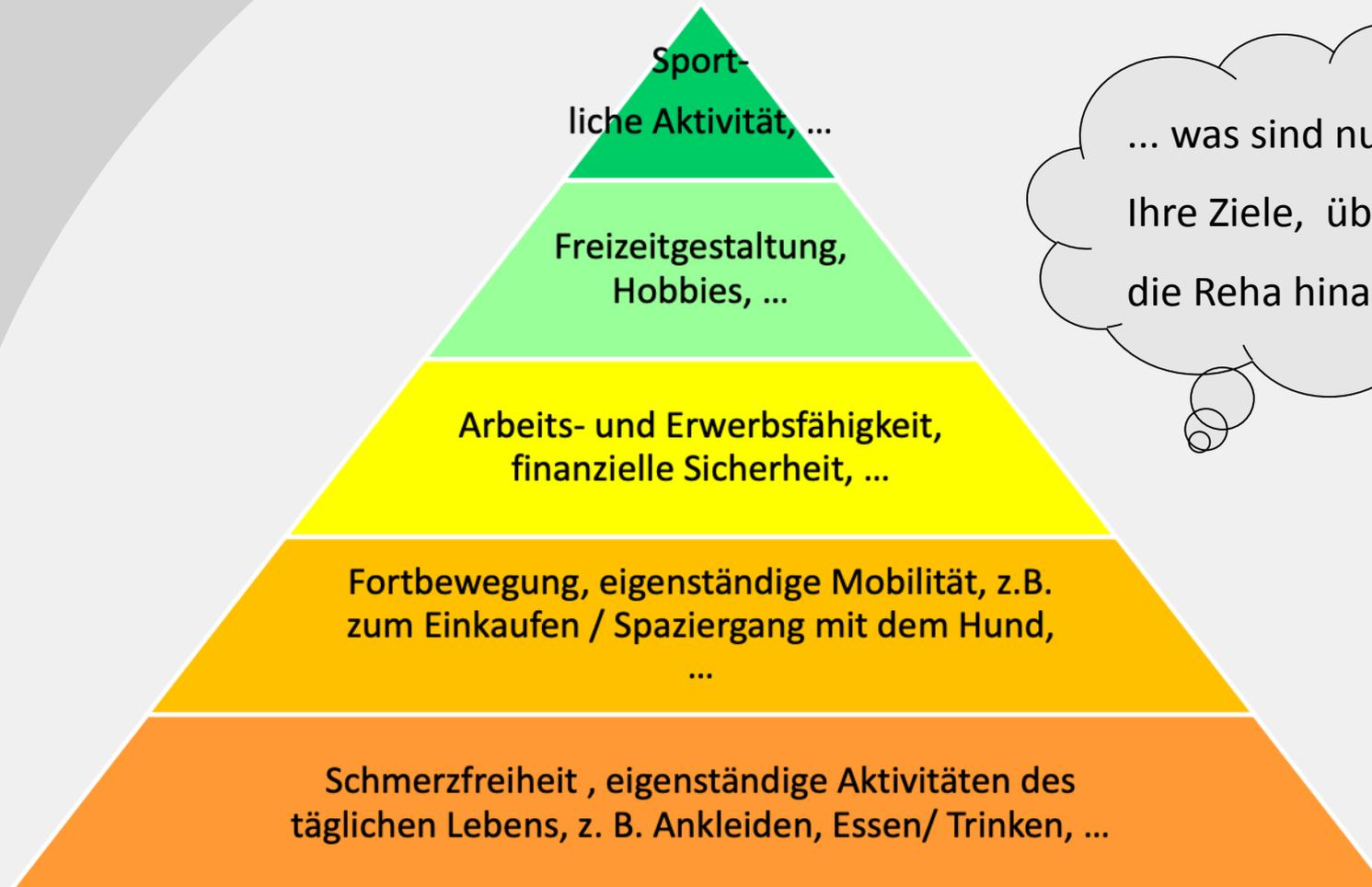


# Übersicht

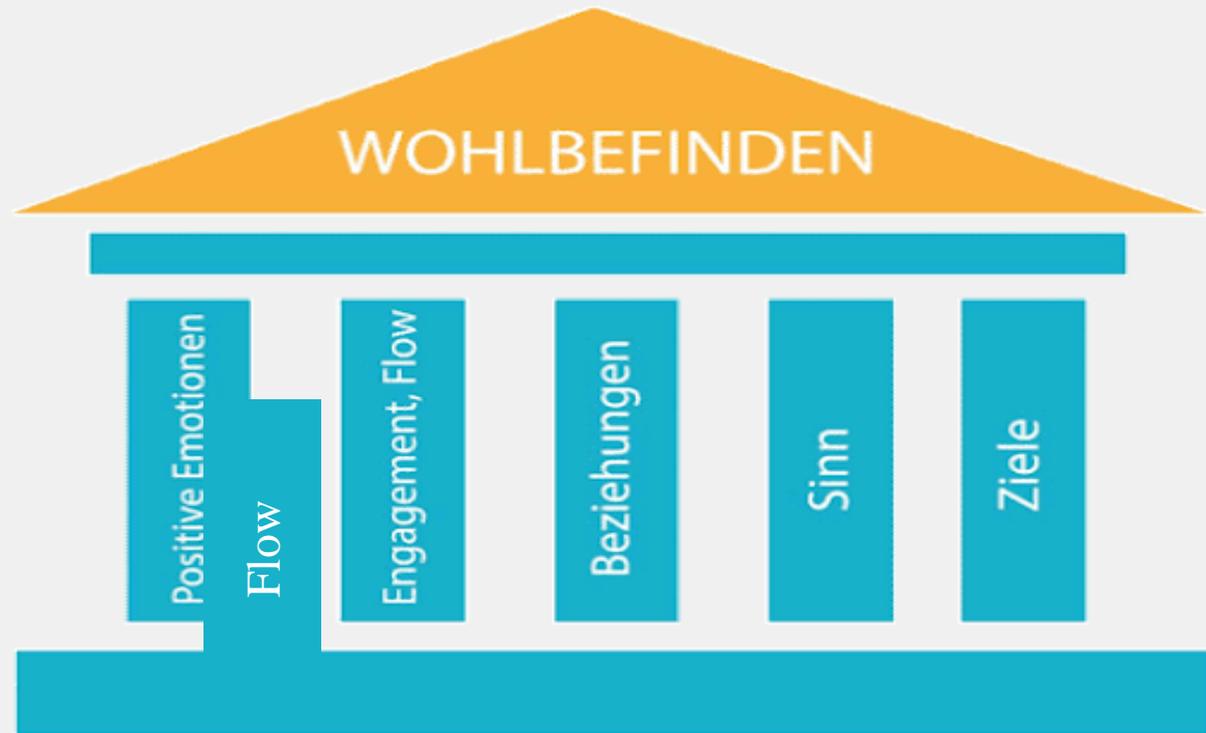
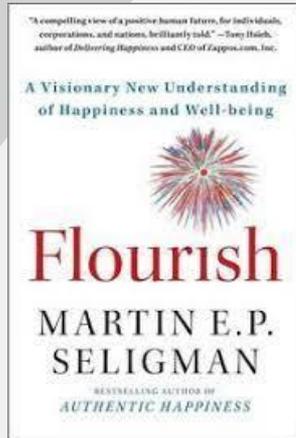
1. Ihre Ziele vor Augen
  - a. Zielpyramide
  - b. Selbstfürsorge
2. Tipps & Übungen für Zuhause
3. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
4. Angebote der Sieg Reha
  - a. Gesundheits- & Rehasport
  - b. Trainingsartikel für zu Hause



„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



# Selbstfürsorge – die 5 Säulen des Glücks



# Selbstfürsorge-Übung: 15 min Ausfüllen und Aufbewahren

## Meine persönliche Schatzkiste

### Innere Schätze

(Kompetenzen, Fähigkeiten,  
Eigenschaften, Erfahrungen...)

### Äußere Schätze

(z.B. finanzielle Mittel, Umgebung,  
Arbeitsplatz etc.)



### Wichtige Menschen

(aus Gegenwart und Vergangenheit)

Das gibt mir Sinn

# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

## I. Kurzfristige Strategien

### Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



### Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fenster schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



### Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“



### Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

## II. Langfristige Strategien

### Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



### Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



### Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



### Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“



### Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



### Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



### Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen

# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

Stressoren  
reduzieren

Ressourcen  
stärken

Gesundheit fördern  
(Schlaf, Bewegung, ...)

Förderliche Bedingungen  
schaffen (Work-Life-  
Balance)

Soziales Netz stärken  
(Freundschaften pflegen)

Unterstützung suchen,  
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen  
(Hobbies, Erholung,...)

# Alltagstipps für Zuhause

## **Folgende Punkte sollten Sie in der Regel in den ersten 6 bis 12 Wochen nach der Herzoperation beachten:**

- möglichst keine einseitige Belastung (bsp. schwere Einkaufstüten tragen: beide Hände bzw. Arme benutzen)
- keine schwere Gartenarbeiten, z. B. graben, hacken, schaufeln, Hecke schneiden
- nicht auf der Seite liegen in den ersten 2 Wochen, dann Lagerung mit einem Kissen unter dem Gesäß rechts
- nicht mit Gehstöcken oder Krücken laufen
- Dreh- und Querbewegungen des Oberkörpers vermeiden
- nicht schwer über Kopf arbeiten: Wäsche oder Gardinen aufhängen, arbeiten am Hochschrank (Alltagsbewegungen wie Pulli über den Kopf ziehen oder Haare waschen natürlich erlaubt)
- nicht mit den Händen abstützen
- keine Liegestützen machen
- 6-8 Wochen ( ggf. 12 Wochen Rücksprache mit ihrem Arzt) kein Autofahren



# Bewegung nach Herz-OP/Herzinfarkt:

**Ausdauersportarten sind besser geeignet als Krafttraining (unbedenklich, weil aerobe Stoffwechsellage)**

- Gehen
  - Joggen
  - Radfahren
  - Schwimmen ( bei operierten Patienten schwimmen erst nach Abschluß der Wundheilung)
  - Wandern
  - Herzsportgruppe
- **ideal: 4-5 mal / Woche (30-40min )**
- besser tägliches Training (je nach Intensität, Spaziergänge gerne täglich, Joggen etc. ca. 3x Woche)
  - passende Sportart wählen
- **Keine maximalen Pulswerte**
- **„Pressdruck“ bei Kraftanstrengungen vermeiden**
- **Bewegungen im Alltag einbauen**



# Übungen für Zuhause



## Beckenheben mit gekreuzten Armen

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken; die Füße stehen flach auf dem Boden. Kreuzen Sie die Arme über der Brust.

Heben Sie das Gesäß vom Boden, und strecken Sie die Hüfte. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

3x 10 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause



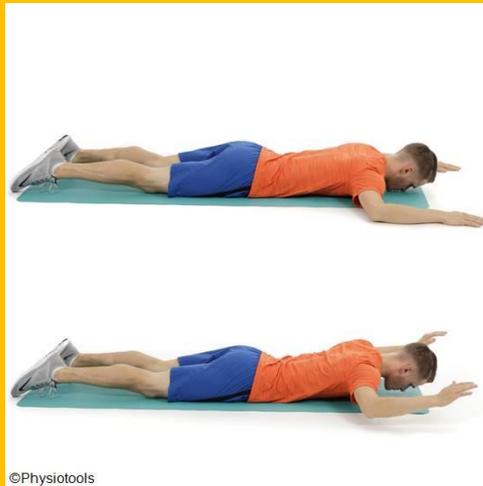
## Bergsteiger

Gehen Sie in den Liegestütz.

Ziehen Sie jetzt abwechselnd ein Knie an, sodass der Fuß sich Richtung Hände bewegt. Halten Sie den Körper möglichst in einer geraden Linie.

15 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause



## Rückenstreckung

Liegen Sie auf dem Bauch, die Arme neben dem Kopf angewinkelt.

Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und nach unten, und heben Sie den Oberkörper leicht vom Boden ab. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 3x 30 Sekunden

# Übungen für Zuhause



## Kniebeuge - Squat

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas über hüftweit auseinander. Die Zehen zeigen nach vorne bzw sind leicht nach außen gedreht. Halten Sie den Brustkorb aufrecht und Wirbelsäule und Nacken in neutraler Position. Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen; bewegen Sie dabei die Arme ausgestreckt nach vorne. Drücken Sie sich in den Stand zurück, indem Sie die Ferse in den Boden stemmen, den Brustkorb aufrichten und die Hüfte strecken. Hinweise:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet; fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.
- Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

# Übungen für Zuhause

## Ausfallschritte nach vorne



Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander. Machen Sie einen weiten Schritt nach vorne, und gehen Sie in die Knie, so dass Ihr hinteres Knie den Boden berührt und die Hüfte voll gestreckt ist. Das Schienbein des vorderen Beines und der Rumpf sind aufrecht. Kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie die Fersen in den Boden stemmen und Ihren Fuß zurück neben den anderen bringen. Hinweis: Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen beidseitig miteinander ausgerichtet.

Wiederholen Sie 3 x 10 mal

# Übungen für Zuhause



## Rudern mit Trainingsband

Stehen Sie aufrecht, und halten Sie mit gestreckten Armen ein Trainingsband. Das Band ist vor Ihnen sicher befestigt und leicht gespannt.

Ziehen Sie die Ellbogen zurück und die Schulterblätter nach innen und unten. Strecken Sie kontrolliert die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 3 x 10 mal

# Übungen für Zuhause



## Schulterstreckung mit Widerstandsband

Stehen Sie aufrecht, die Arme vor sich gestreckt. In den Händen halten Sie ein vor Ihnen sicher befestigtes Widerstandsband (die Handflächen zeigen nach unten).

Ziehen Sie die Arme nach unten, und drücken Sie die Schulterblätter nach innen. Lassen Sie das Band Ihre Arme langsam und kontrolliert wieder nach vorne ziehen.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

# Übungen für Zuhause



Steigerung der Intensität:

## Vorgebeugter Pull-Down mit gestreckten Armen

Befestigen Sie ein Widerstandsband sicher und hoch vor sich. Stehen Sie aufrecht, die Enden des Widerstandsbandes in den Händen. Beugen Sie sich aus der Hüfte nach vorne und gehen Sie leicht in die Knie. Ziehen Sie die Arme gegen den Widerstand nach unten, bis Ihre Hände sich neben den Oberschenkeln befinden. Halten Sie die Arme gestreckt und den unteren Rücken in neutraler Position. Führen Sie die Arme kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: G0512, G0515, G0518)
- **Wiedereingliederung** (Hamburger Modell) innerhalb von 4 Wochen nach der Reha starten? Dann wird sie während der Reha über die DRV eingeleitet, ansonsten später über die Krankenkasse
- Diverse Nachsorgemöglichkeiten wie auf den Folgeseiten beschrieben

## Nachsorge-Programme der DRV :

- **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**
  - Umfang: 24 Termine in 12 Monaten
  - Inhalte: Sport, Entspannung, Schulung
  - Zeitumfang: 1,5 Stunden; 1x/Woche
  - Fahrkostenpauschale: 5 € / Termin



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Nachsorge-Angebote bei einer erfolgten Rehabilitation über andere Kostenträger, z.B. gesetzl./ priv. Krankenversicherung, BG, etc.:

- **RV- Fit Präventionsprogramm über die DRV ([www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)) – berufsbegleitend**
- **Herzsport**
  - Verordnung: Hausarzt, Kardiologe
  - Kostenträger: Krankenkasse
  - Umfang: 90 Termine in 24 Monaten
  - Inhalt: Sportgruppe mit Arztbetreuung
- **Präventionskurse (Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)**
  - In der Regel: 80% 2 Kurse pro Jahr
  - Beachten: vor Kursanmeldung Abklärung mit Krankenkasse
- **Selbstzahler-Angebote der Sieg Reha**
  - Mitgliedschaft Gerätetraining u. Kurse (in Verbindung mit Rehasport vergünstigt!)
  - Wertekarte – Tag der offenen Tür (2x/Jahr günstiger)
  - SI RE NA Sieg Reha Nachsorge Konzept (12 Therapietage)
  - Kursprogramm (Verkaufsartikel, Kochkurse, alle weiteren Kurse etc.)



# Hinweise der Sozialberatung

## Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE über behandelnden Durchgangsarzt

## Allgemein:

- Antrag **Grad der Behinderung**: <https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/versorgungsamt/schwerbehindertenangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php> (NRW) oder <https://lsjv.rlp.de/de/unsere-aufgaben/menschen-mit-behinderungen/feststellungsverfahrengrad-der-behinderungschwerbehindertenausweis/> (RLP)



Bleiben Sie dran!

**AKTIV TRAINING™**

## Gesundheitssport Programm 2023



**SIEG REHA GMBH**  
**SIEG PHYSIO-SPORT GMBH**  
an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)

- ⌘ Medizinisches Gerätetraining
- ⌘ Gesundheitsberatung
- ⌘ Präventionskurse

Gesundheitshelft\_2023\_final.indd 1 18.10.22 15:18

## Trainingsunterstützung für Zuhause



Thera-Band	9,50 €
Brasil's + Handout	22,00 €
Igelball	ab 3,00 €
Pezziball	ab 18,00 €
Tube-Band	12,00 €
Kinesio-Tape Rolle	15,00 €
Balance-Kissen	39,00€
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)	15,00 €
Black Roll	25,00 €
Black Roll Duo Ball groß	20,00 €
Black Roll Duo Ball klein	15,00 €
Black Roll Ball groß	10,00 €
Black Roll Ball klein	8,00 €
Haltungstrainer (von Black Roll)	28,00 €
Vibrationsbooster (nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	175,00 €
Nagelrolle (von Black Roll)	28,00 €

**SIEG REHA  SIEG PHYSIO-SPORT**

[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)  
Telefon: 0 22 42 / 9 69 88-0

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.



# Vielen Dank für Ihr Vertrauen!



Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen viel Gesundheit - einen guten Plan, gute Entscheidungen und nur einen klitzekleinen Schweinehund!