

Herzinfarkt-Rehabilitation: So regt die Klinik Wetterau Ihre Genesung an!

Ein 57-jähriger Patient in der Klinik Wetterau rehabilitiert nach Herzinfarkt; gezielte Maßnahmen zur Steigerung der Belastbarkeit.



Ein 57-jähriger Patient aus Südhessen befindet sich zur Rehabilitation in der Klinik Wetterau in Bad Nauheim, nachdem er einen Herzinfarkt erlitten hat. Die vergangenen Monate waren für ihn herausfordernd, da er zuvor an Corona erkrankt war und beruflichen Stress ausgesetzt war, bevor er Symptome wie Druck auf der Brust verspürte. Nach einem Arztbesuch wurde er sofort ins Krankenhaus eingeliefert und operiert.

Die Folge seines Herzinfarkts war eine Herzinsuffizienz, auch bekannt als Herzschwäche. Das Hauptziel seiner Rehabilitation besteht darin, den Umgang mit dieser Erkrankung zu erlernen und seine Belastbarkeit zu steigern. Der Reha-Tag in der Klinik ist strukturiert und beinhaltet sowohl Bewegungsübungen als

auch den Austausch mit anderen Patienten. Zu den Rehabilitationsmaßnahmen zählen Gymnastik, Laufen, Schwimmen, geführte Spaziergänge, Massagen, Inhalation und Wärmepackungen.

Sechs-Minuten-Gehtest als Diagnosewerkzeug

Ein besonders wichtiger Bestandteil des Reha-Programms ist der Sechs-Minuten-Gehtest, der sowohl zu Beginn als auch am Ende des Aufenthalts durchgeführt wird. Dieser Test dient der Einschätzung der Belastbarkeit der Patienten. Der leitende Sporttherapeut, Thorsten Janssen, erklärt, dass während des Tests erfasst wird, wie viele Meter die Patienten innerhalb von sechs Minuten zurücklegen können. Dieser klinische Funktionstest, auch als **Sechs-Minuten-Gehtest** bezeichnet, ist anwendbar zur Beurteilung der kardiovaskulären und pulmonalen Leistungsfähigkeit. Bei der Durchführung sollten die Probanden mindestens zwei Stunden vorher keine körperliche Aktivität haben und geeignete Kleidung tragen.

Die wesentlichen Parameter, die während dieses Tests gemessen werden, sind die zurückgelegte Wegstrecke in Metern sowie die empfundene Atemnot und Anstrengung, bewertet nach spezifischen Skalen. Für Gesunde liegt der Normwert bei einer Strecke zwischen 700 und 800 Metern, wobei Probanden, die über 1000 Meter kommen, als sehr gut trainiert gelten.

Rehabilitation und Lebensqualität nach dem Herzinfarkt

Herzinfarkte haben oft schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit und Lebensqualität der Betroffenen. An dieser Stelle kommt die Rehabilitation ins Spiel, die nach einem Herzinfarkt eine grundlegende Rolle spielt. Ein Weg, die Herzgesundheit deutlich zu verbessern, ist das Aufgeben des Rauchens, regelmäßige Kontrollen von Blutdruck und Cholesterin sowie die

konsequente Einnahme von Medikamenten, die das Risiko eines weiteren Infarkts erheblich reduzieren können. Um einen nachhaltigen Erfolg zu gewährleisten, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche.

Ein ganzheitlicher Ansatz zur Rehabilitation umfasst neben medizinischen Aspekten auch psychologische Unterstützung. Die Klinik Wetterau bietet darüber hinaus umfassende therapeutische Maßnahmen an, darunter Ernährungs- und Ergotherapie sowie Fachvorträge. In diesem speziellen Fall sind 181 Betten verfügbar, sodass eine fokussierte und individuelle Betreuung der Patienten gewährleistet ist. Häufig fallen Herzinfarktpatienten in eine psychische Herausforderung, da sie traumatisiert sind und unsicher über ihre körperliche Belastbarkeit.

Die Klinik Wetterau hat sich auf die Behandlung von Patienten mit Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen spezialisiert. Dank der hauseigenen Infrastruktur, wie einem Schwimmbad und Möglichkeiten für medizinisches Fitnesstraining, haben die Patienten die Chance, ihre Genesung aktiv zu gestalten. Ein effektives Reha-Programm zielt darauf ab, die körperliche Fitness und schließlich die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig zu verbessern.

Insgesamt ist die Kombination aus sportlicher Betätigung, psychologischer Unterstützung und einer sich verändernden Lebensweise ein zentraler Bestandteil, um den Patienten nach einem Herzinfarkt nicht nur die Rückkehr zu einem normalen Leben zu ermöglichen, sondern auch ihr weiteres Gesundheitsrisiko zu minimieren. In einem starken Unterstützungsnetzwerk können die Betroffenen lernen, mit ihrer Krankheit umzugehen und ihr Leben wieder aktiv zu gestalten.

Details	
Quellen	• www.fnp.de • flexikon.doccheck.com

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net