

WIE KOMME ICH ZUM REHA-/LUNGENSPORT?

Lungensport kann von Ihrem behandelnden Arzt oder Lungenfacharzt verordnet werden. Sprechen Sie Ihren Arzt an!

Die Verordnung muss anschließend von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden. Hierzu legen Sie die Verordnung Ihrer Krankenkasse persönlich vor oder schicken diese per Post oder E-Mail an die zuständige Abteilung. Vereinbaren Sie nach Genehmigung einen Termin in unserer Trainingsstätte, um Ihnen einen Platz in einem unserer Lungensportkurse zu reservieren.



Patient geht zum Arzt



Arzt verordnet Lungensport



Krankenkasse genehmigt



RehaVitalisPlus e.V. führt Kurse durch

Jetzt **KOSTENLOSE**
Gesundheitsberatung sichern!



Ihre Trainingsstätte für Reha-/Lungensport:

Rehasport mit

RehaVitalisPlus e.V.

... einfach gesund werden

An über **700 Standorten**
in ganz Deutschland

LUNGENSPORT

als Rehasport nach §64
auch in Ihrer Nähe



Mehr Information unter:

rehavitalisplus.de

LUNGENSport als Rehasport nach §64

Sie leiden an einer **Lungenerkrankung? Asthma? COPD? Lungenfibrose?**

Sie haben **Atemnot, körperliche Betätigung** fällt Ihnen schwer?

Dann nutzen Sie jetzt Ihre Möglichkeiten und entscheiden Sie sich, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Es lohnt sich. Und es ist ganz einfach.

Individuelle Bewegungstherapie wird nicht direkt Ihre Lungenfunktion verbessern, führt aber zu einer **besseren Leistungsfähigkeit der Muskulatur, des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems**. Die Teilnahme in einer Lungensportgruppe fördert Aktivität im Alltag, mehr soziale Kontakte und somit auch eine höhere Lebensqualität.

VERORDNUNGSRELEVANTE DIAGNOSEN

- Asthma bronchiale
- chronischer Bronchitis
- COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) mit und ohne Lungenemphysem
- Lungenfibrose
- Bronchiektasen
- Alpha-1-Antitrypsinmangel
- Sarkoidose
- Sauerstoff-Langzeitherapie

SCHÄDIGUNG DER KÖRPERFUNKTIONEN

- Bewegungseinschränkung
- Muskelhartspann
- Belastungsschmerz
- Muskelschwäche
- Einschränkung im Alltag
- Verspannungen
- Schwäche
- Depressionen

VORBEUGUNG DURCH TRAINING

- Beim Lungensport können Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusätzlich das richtige Treppensteigen erlernen. Das Training kann so auch vor Unfällen und Stürzen vorbeugen.

ZIEL DES LUNGENSORTS



Atemnot reduzieren
(auch bei Belastung)



Atmung bewusst machen
und wahrnehmen



Entspannungstechniken
erlernen



Atemmuskulatur
verbessern



Körperliche Belastbarkeit
steigern



Altersmobilität

WER KANN REHA-/LUNGENSORT NUTZEN?

Vom Lungensport können Patienten mit den unterschiedlichsten Lungenkrankheiten profitieren. Ziel aller Lungensport-Übungen ist es, die Atmung zu vertiefen, den Brustkorb zu mobilisieren und durch eine verbesserte Grundkondition den Alltag mit den chronischen Lungenkrankheiten besser bewältigen zu können.

REHA-/LUNGENSORT AUF VERORDNUNG

Die behandelnden Haus- oder Lungenfachärzte können den Lungensport mit Hilfe des Formulars 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ verordnen. Möglich sind 50 Einheiten in 18 Monaten oder 120 Einheiten in 36 Monaten.

KOSTENÜBERNAHME DURCH DIE KRANKENKASSEN

Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung übernommen. Die Verordnung muss dann bei der Krankenkasse eingereicht und genehmigt werden. Ist die Genehmigung erteilt, können Sie sich damit direkt an einen Übungsleiter oder Übungsleiterin einer Lungensportgruppe in ihrer Nähe wenden.

WAS WIRD BEIM REHA-/LUNGENSORT GEMACHT?

Das von ausgebildeten Übungsleitern durchgeführte Lungensport-Training teilt sich in klar strukturierte Einheiten auf. Die Übungen oder Maßnahmen, die in jeder Einheit durchgeführt werden, richtet sich aber nach der individuellen Situation der einzelnen Teilnehmer. Grundsätzlich lässt sich eine Lungensporteinheit wie folgend gliedern:

- Aufwärmphase (zum Beispiel Peak-Flow-Messung, Schulung, Aufwärmgymnastik mit oder ohne Gerät)
- Gymnastikphase (Ausdauer/ Kräftigung/Koordination / Dehnung usw.)
- Entspannungsphase

Die Qualität wird durch den Verband, die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt.