



Seminar „Hypertonie und Sport“

S p o r t t h e r a p i e

Hypertonie

- Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, bei welchem der Druck in den arteriellen Gefäßen dauerhaft erhöht ist
- Erkrankung, die als Einzelerkrankung am häufigsten zum Tode führt
- Unter anderem mitverantwortlich für Herzinfarkt und Schlaganfall

Klassifikation

Klassifikation	Systolisch (in mmHg)	Diastolisch (in mmHg)
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Leichte Hypertonie	140 – 159	90 – 95
Mittelschwere Hypertonie	160 – 179	100 – 109
Schwere Hypertonie	> 180	> 110

Was bedeutet systolisch/ diastolisch

- Systolischer Wert
 - „oberer“ Blutdruckwert
 - Arterieller Druck im Moment des Herzschlages
- Diastolischer Wert
 - „unterer“ Blutdruckwert
 - Ständiger Druck in Arteriengefäße

Versorgungszeit des Herzens

- Das Herz wird hauptsächlich in der Diastole mit Blut versorgt
- Die Systole beträgt ca. 0,3 Sekunden
- Der Zeitraum der Diastole ist abhängig von der Herzfrequenz

Berechnung der Diastolenzeit - Beispiel

- Ruhepuls: 60
 - 1 Herzschlag benötigt 1 Sek.
 - Diastole 0,7 Sek.
- Trainingspuls: 120
 - 1 Herzschlag benötigt 0,5 Sek.
 - Diastole 0,2 Sek.
- Maximalpuls: 180
 - 1 Herzschlag benötigt 0,33 Sek.
 - Diastole 0,033 Sek.

Behandlungsmöglichkeiten

- Medikamentös
 - Betablocker (Belok zoc)
 - Diuretika (Lasix)
 - Kalziumantagonisten (Verapamil)
 - ACE-Hemmer (Ramipril)

- Bewegungstherapie

Bewegungstherapie

Ausdauersportarten

- Radfahren
- Schwimmen
- Aquajogging
- Nordic Walking
- Skilanglauf
- Jogging
- Wandern

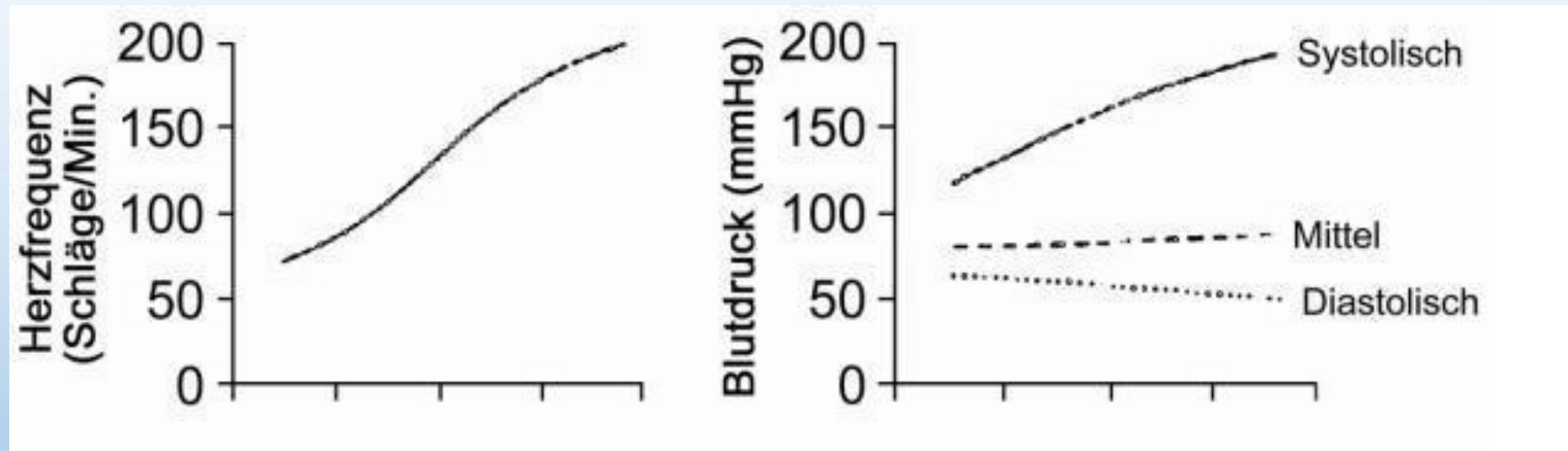
→ Ideal sind Sportarten mit geringem Kraftaufwand und Einsatz großer Muskelgruppen

→ Ungünstig sind Sportarten mit langer Kraftbelastung

Kraftbelastungen

- Je länger die Kraftbelastung, desto höher der Blutdruckanstieg!
- Kurzes aber intensives Krafttraining max. 10 Wdh.
- Bei Belastung weiter atmen
→ Pressatmung vermeiden!

Blutdruck unter Belastung



Training

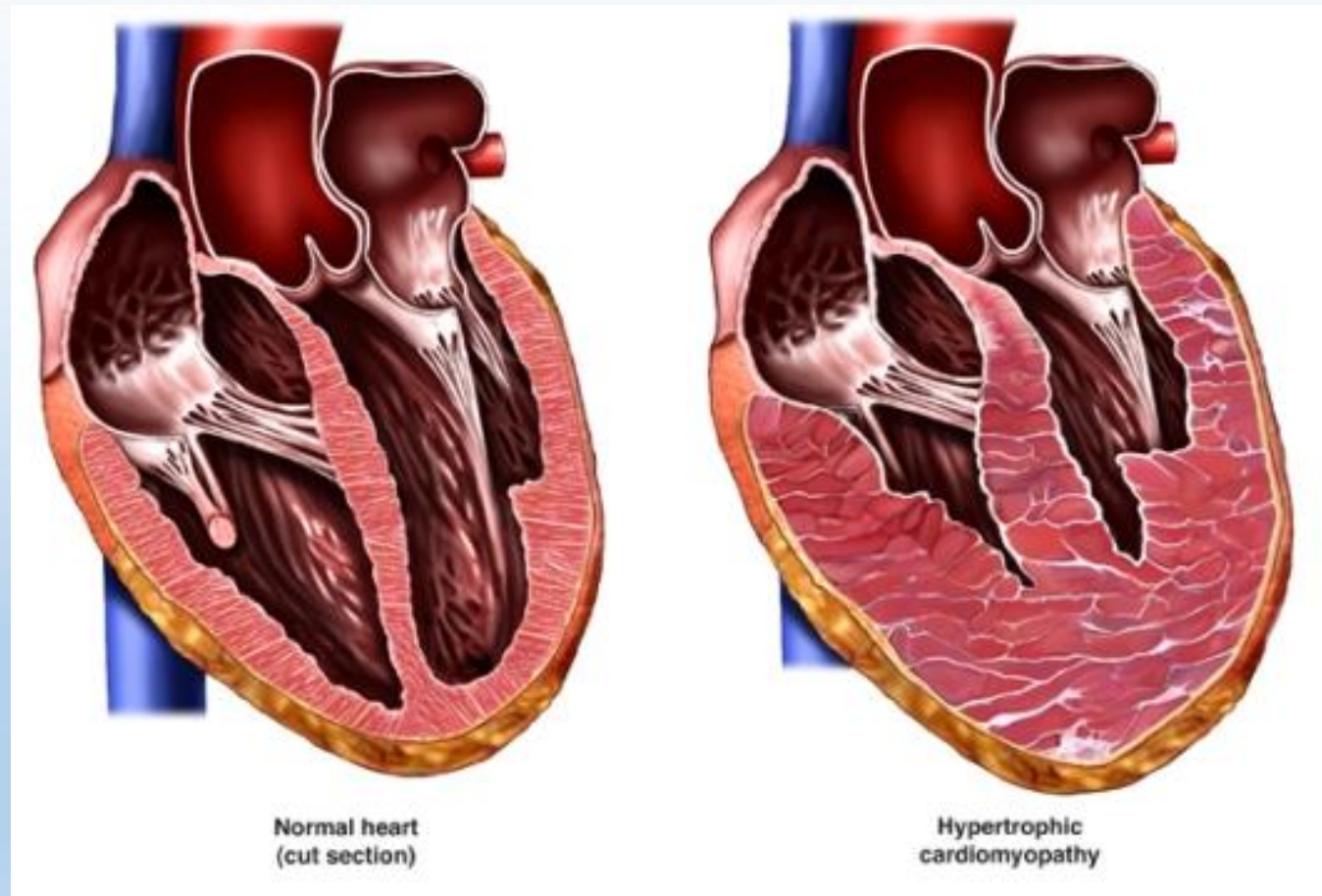
- Immer im individuellen Trainingspuls

→ **Trainingspuls = 180 – Lebensalter**

→ Für alle Herzpatienten oder Patienten mit Betablocker:
Belastungs-EKG

- 3mal pro Woche mind. 30 Minuten
- Steigerung: 5mal pro Woche 30 Minuten – 1 Stunde

Unser Herz



Falls noch Fragen auftreten
sprechen Sie uns an.
Sie finden uns in der Sporttherapie
(8. Stock)!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!