

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit	9
Vorwort	10
1. Einleitung	15
2. Gymnastik in der ambulanten kardialen Rehabilitation	17
2.1 Behandlungsweg vom Akutstadium bis zur Wiedereingliederung in die Arbeitswelt.	17
2.2 Koronartrainingsgruppe – Koronarübungsgruppe.	18
2.3 Wirkungen einer gezielten körperlichen Betätigung in der ambulanten kardialen Rehabilitation	18
2.3.1 Auswirkungen im psychologisch-pädagogischen Bereich.	18
2.3.2 Auswirkungen im sozial-politischen Bereich	19
2.3.3 Auswirkungen im medizinischen Bereich	19
3. Die Sportstunde in der ambulanten Rehabilitation.	24
3.1 Verschiedene Modelle	24
3.2 Stundenelemente	25
3.2.1 Aufwärmung	25
3.2.2 Gymnastik	28
3.2.3 Ausdauertraining	32
3.2.4 Spiel	33
3.2.5 Schlußphase – Stundenausklang.	37
3.3 Belastungsdosierung.	37
3.4 Überlastungskriterien.	41
3.5 Gefahren und Komplikationen in der Bewegungstherapie ...	42
3.6 Stundeninhalte und Verlaufsbeobachtungen in den Koronargruppen Münster/Mainz	45
4. Physiologische, orthopädische und pädagogisch-psychologische Aspekte bei der Durchführung gymnastischer Übungen in der ambulanten kardialen Rehabilitation	49
4.1 Physiologische Aspekte	49
4.2 Orthopädische Aspekte	54
4.3 Pädagogische und psychologische Aspekte.	55
4.3.1 Partnerübungen	56
4.3.2 Übungen mit Musik.	56
4.3.3 Methodisch-didaktische Überlegungen	56

5.	Ausblick.	60
6.	Übungskatalog: Gymnastik ohne Gerät	63
6.1	Gymnastik im Stand.	65
6.1.1	Bewegungen der unteren Extremitäten	65
6.1.2	Bewegungen des Rumpfes	75
6.1.3	Bewegung der oberen Extremitäten.	79
6.1.4	Kopfbewegungen	84
6.2	Gymnastik im Sitzen	86
6.2.1	Strecksitz – Grätschsitz.	86
6.2.2	Schneidersitz (für arthrosegefährdete Patienten bedingt geeignet)	90
6.2.3	Kniesitz	91
6.2.4	Kniebank	92
6.3	Gymnastik im Liegen.	95
6.3.1	Rückenlage	95
6.3.2	Seitlage.	100
6.3.3	Bauchlage.	101
6.3.4	Unterarmstütz	105
6.4	Gehen	106
6.5	Gymnastik im Gehen.	106
6.6	Hüpfen.	111
6.7	Partnerübungen	112
6.7.1	Stand	112
6.7.2	Sitz: Hocksitz – Strecksitz.	117
6.7.3	Grätschsitz.	119
6.7.4	Liegen	120
6.8	Koordinationsübungen.	121
6.8.1	Bauchlage.	121
6.8.2	Sitz.	121
6.8.3	Rückenlage	122
6.8.4	Stand	122
7.	Übungskatalog: Gymnastik mit Handgeräten.	124
7.1	Übungen mit dem Gymnastikball	124
7.2	Übungen mit dem Medizinball	124
7.3	Übungen mit dem Stab	124
7.4	Übungen mit dem Seil.	124
7.5	Übungen mit dem Reifen.	125
7.6	Übungen mit der Keule	125
7.7	Übungen mit dem Gymnastik-Band.	125

7.8	Übungen mit dem Handtuch	125
7.9	Übungen mit dem Luftballon	125
7.10	Gymnastik mit der Bank	126
7.11	Übungen mit mehreren Geräten	126
8.	Zusammenfassende Schlußbetrachtung	127
9.	Literaturverzeichnis	129
10.	Autorenverzeichnis	136