

Rehabilitation

Die Rehabilitation soll Menschen nach einem Herzinfarkt helfen, körperlich und seelisch gesund zu werden und eine Rückkehr zu einem normalen Alltags-, Sozial- und Berufsleben zu fördern. An der Rehabilitation sind mehrere Berufsgruppen beteiligt. Neben Ärzten werden die Patienten von Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Pflegekräften, Psychologen und Sozialarbeitern betreut.

Die Rehabilitation beginnt meist schon im Akutkrankenhaus. Ziel ist hier, den Betroffenen möglichst rasch wieder mobil zu machen. Die Patienten erhalten vom Physiotherapeuten eine Anleitung zur aktiven Bewegung.

Nach Entlassung aus dem Akutkrankenhaus kann der Betroffene eine Anschlussheilbehandlung in Anspruch nehmen. Sie erfolgt entweder stationär in einer Rehaklinik oder ambulant in einem Therapiezentrum. Die Rehabilitation umfasst alle Bereiche, die durch einen Herzinfarkt beeinträchtigt werden können: den körperlichen Bereich ebenso wie den psychischen und sozialen Bereich.

Körperlicher Bereich

Die körperliche Leistungsfähigkeit des Betroffenen soll verbessert werden. Dies geschieht in der Regel durch ein regelmäßiges Ausdauertraining, das bei manchen Betroffenen durch kontrolliertes Krafttraining ergänzt wird. Auch müssen Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder eine Fettstoffwechselstörung (erhöhtes Cholesterin) mit Medikamenten behandelt werden.

Psychischer Bereich

Ein Herzinfarkt ist ein einschneidendes Ereignis, das nicht immer leicht zu bewältigen ist. Depressionen und Ängste treten häufig nach einem Herzinfarkt auf und auch Partnerschaftsprobleme können die Herzgesundheit negativ beeinflussen. Psychologen können Betroffenen helfen, solche Probleme zu bewältigen.

Sozialer Bereich

Die Rückkehr ins Berufsleben und die Möglichkeiten, ein soziales Leben wie vor der Erkrankung zu führen, sind Thema der sozialmedizinischen Beratung. Ein wichtiger Punkt im Rehabilitationskonzept besteht darin, den Betroffenen die nötigen Informationen zu vermitteln, wie er mit seinem Herzinfarkt weiterhin gut leben kann und was er dazu beitragen kann, weitere Komplikationen zu vermeiden. Die Betroffenen erfahren von den Fachleuten wie ein gesunder Lebensstil mit entsprechender Ernährung aussieht und wie sie gesundheitliche Risiken wie z.B. Rauchen oder Übergewicht, reduzieren können. Besonders wichtig ist es, den Betroffenen zu vermitteln, warum die regelmäßige Einnahme von Medikamenten entscheidend ist und weshalb diese in den Therapieleitlinien der kardiologischen Fachgesellschaften als sogenannte Sekundärprävention nach überlebtem Herzinfarkt zur Vermeidung eines erneuten Herzinfarktes oder plötzlichen Herztodes als Langzeittherapie empfohlen werden (Medikamente).