

Herzgesund in den eigenen vier Wänden – Webbasierte Fitnessplattform



Kraftmessung der Handmuskulatur



Sportmotorischer Test zur Beurteilung der Bauchmuskulatur

Einzigartiges Trainingsprogramm für Herzkinder „One Hour a Week, Brings Mobility, Power and Speed,“

Mit Hilfe des Vorgänger-Projektes „Kardiovaskuläres und sportmotorisches Screening zur Gesundheitsprävention bei Jugendlichen und Heranwachsenden mit angeborenem Herzfehler“ konnte aufgezeigt werden, dass es zahlreiche Herzpatienten gibt, die Bewegungseinschränkungen und Kraftdefizite aufweisen, welche auch nach längerer Zeit noch bestehen. Auch andere Studien zeigen einen eindeutigen Bedarf an Interventionsmaßnahmen für diese spezielle Zielgruppe auf.

Solche Interventionsstudien zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness bei Kindern und Jugendlichen mit angeborenem Herzfehler (AHF) sind nach wie vor relativ selten. Vereinzelt gibt es angeleitete Trainingsangebote/-gruppen, die jedoch vorwiegend in Ballungszentren liegen und deshalb vielen Patienten aus zeitlichen- und/oder logistischen Gründen vorenthalten bleiben. Dabei könnten viele Übungen auch eigenverantwortlich in häuslicher Umgebung durchgeführt werden.

Während bisherige Interventionen auf schriftlich ausgearbeitete Übungskataloge zurückgriffen, deren Informationsgehalt deutlich limitiert war, haben sich dank technischer Weiterentwicklungen ganz neue

Möglichkeiten der Übungsvermittlung ergeben. Aufgrund der immer breiteren Internet-Verfügbarkeit entstand so die Idee einer webbasierten Trainingsplattform als Alternative zu bisherigen Heimtrainingsformen. Damit können auf einfache Art und Weise Videoclips zur Verfügung gestellt werden, und so kann im Beisein eines virtuellen Trainingspartners in gemütlicher und heimischer Atmosphäre trainiert werden.

Hauptziel des Projektes ist die Untersuchung, ob die gesundheitsbezogene Fitness bei Kindern und Jugendlichen mit AHF dadurch nachhaltig verbessert werden kann. Hierzu findet in der Kinderkardiologischen Ambulanz des Deutschen Herzzentrums München zunächst eine Untersuchung der sportmotorischen Fähigkeiten mittels fünf sportmotorischer Tests (Fitnessgram®) statt. Auf Basis der Ergebnisse des Fitnessgram und im Vorfeld klar definierter Kriterien wird ermittelt, ob die Teilnehmer alle Voraussetzungen für diese Intervention erfüllen.

 **Moderne Forschung mit digitalen Konzepten!**
Helfen Sie uns dabei, webbasierte Sportprogramme für Herzkinder zu entwickeln!



Übungen, wie hier via Smartphone, sind denkbar.

„One Hour a Week, Brings Mobility, Power and Speed,, ist ein Trainingsprogramm, das für ein halbes Jahr eine Stunde zusätzliche körperliche Belastung pro Woche in den Alltag der Kinder und Jugendlichen bringen soll. Diese Stunde unterteilt sich in je 3 Trainingseinheiten von je 20 Minuten Dauer. Innerhalb der 20 Minuten findet ein stetiger Wechsel aus 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause statt, wobei verschiedene Partien des Körpers gekräftigt und gedehnt werden. Telefonische Rücksprachen mit Teilnehmern sowie Fragen zum körperlichen Befinden am Ende jeder Trainingseinheit helfen der Studienleitung das Training entsprechend zu begleiten.

Daten & Fakten

Wichtiges auf einen Blick

Projektnummer:

W-M-007/2017

ausführlicher Projekttitlel:

„Webbasierte Bewegungsintervention zur Verbesserung der Sportmotorik und deren Nachhaltigkeit bei Kindern und Jugendlichen mit angeborenem Herzfehler“

Projektlaufzeit:

Januar 2019 – September 2020

Projektkosten:

50.000 Euro

Projektstandort:

Deutsches Herzzentrum München

Forschungsziele auf einen Blick:

- Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness
- Erkenntnisse über Auswirkungen auf den Blutdruck und gewonnene Lebensqualität
- Bewertung der Machbarkeit und Akzeptanz häuslicher Intervention
- Erkenntnisse hinsichtlich der Nachhaltigkeit der Maßnahmen

kinderherzen Experten

Dr. Jan Müller – Wissenschaftlicher Mitarbeiter
Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie

„Der Erfolg von beaufsichtigten und angeleiteten Sportprogrammen ist unbestritten. Es ist nun aber an der Zeit, Lösungen für sichere und eigenverantwortliche Bewegungskonzepte zu finden, welche unabhängig von Ort und Zeit durchgeführt werden können. Ich bin davon überzeugt, dass unser digitales Konzept dies leisten kann.“



Ansprechpartnerin:

Elisabeth Iken

Leitung **kinderherzen Stiftung München**

Telefon: 089 / 121 817 98

E-Mail: elisabeth.iken@kinderherzen.de

www.kinderherzen-muenchen.de



Ihre Hilfe macht den Unterschied Spenden Sie für Kinderherzen

Die Studie der Kinderherzmediziner in München macht Herzkinder fit für die Zukunft. Helfen Sie uns, damit modernste Forschung vorangebracht werden kann. Gemeinsam können wir die Lebensqualität von Herzkindern verbessern.

Spendenkonto: Commerzbank München

IBAN: DE67 7008 0000 0954 5451 00

BIC: COBADEFFXXX