

Kalenderwoche 22/2019 - COPD - In Bewegung bleiben -
Training ist wichtig für die Lebensqualität

In Bewegung bleiben - Training ist wichtig für die Lebensqualität

Menschen mit COPD fällt das Atmen im Verlauf der Erkrankung zunehmend schwerer. Eine gut trainierte Atemmuskulatur kann jedoch helfen, nicht so schnell aus der Puste zu kommen. So gewinnen die Patienten Lebensqualität und sind leistungsfähiger.

Doch auch andere Trainingsarten können Menschen mit COPD das Leben erleichtern. Forscher sind der Wirkung von Vibrationstraining auf den Grund gegangen, dass Menschen mit schwerer COPD zu besserer Balance und mehr Metern im 6-Minuten-Gehtest verhelfen kann.

Hier die Studien im Detail:

- [Hilft das Training der Atemmuskulatur bei COPD?](#)
- [Was ist das Geheimnis der Vorteile von Vibrationstraining bei Patienten mit COPD?](#)