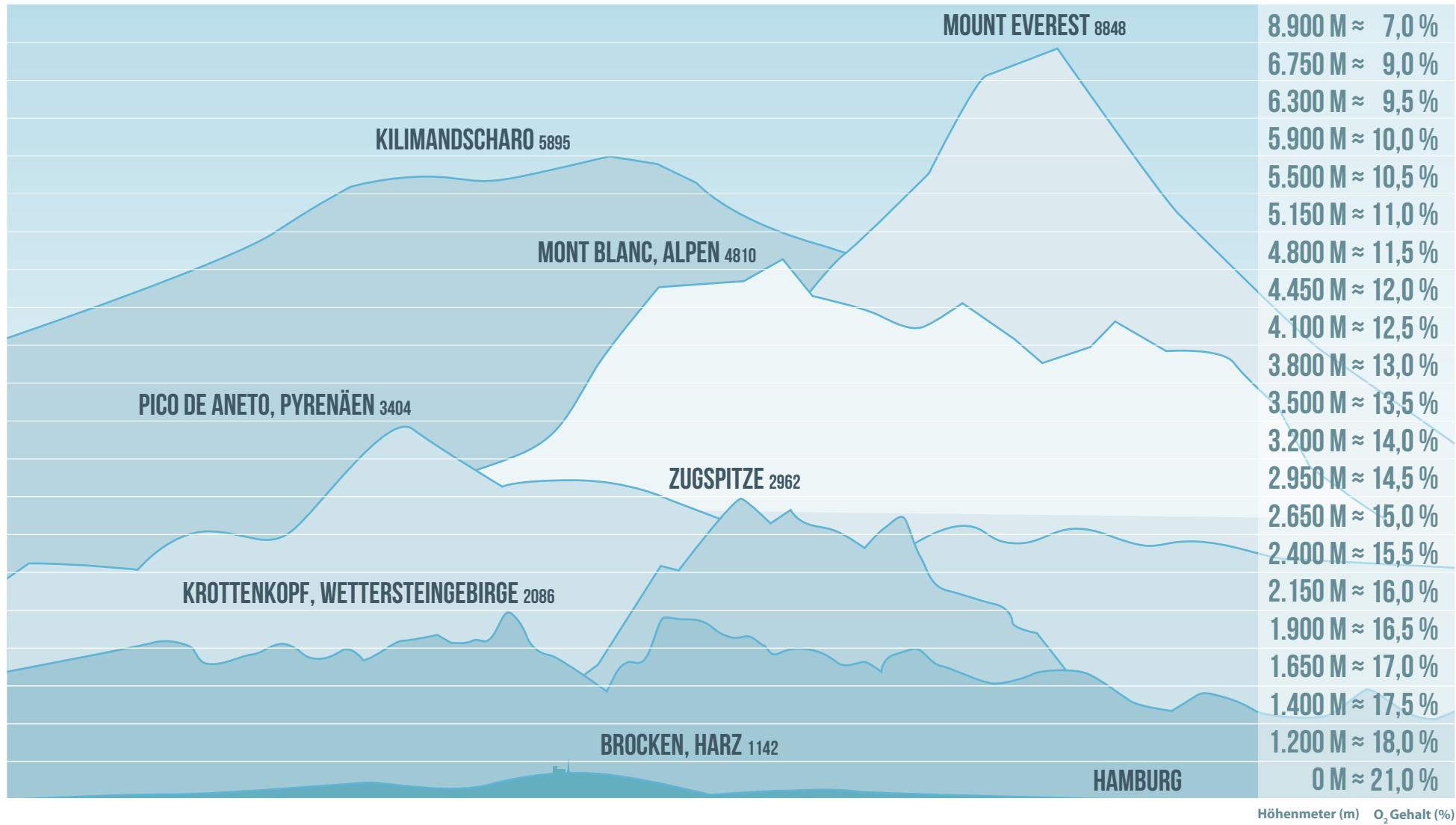


## SAUERSTOFFKONZENTRATION VS. HÖHENMETER



Höhenmeter (m) O<sub>2</sub> Gehalt (%)



## EINSTELLUNGSHILFE

Dieses Blatt dient als erste Orientierung. Die Verantwortung der Einstellungen obliegt dem behandelnden Therapeuten.

### ERSTBEHANDLUNG

- Allgemeiner Zustand **okay** →
- Allgemeiner Zustand **sehr schwach** →

#### HYPOXIETEST mit Voreinstellung

Trainingsphase: Zielwert 85% SpO<sub>2</sub>, Startwert 15% O<sub>2</sub>  
Erholungsphase: Normoxie

→ verträgt es gut → 1

→ verträgt es nicht so gut → 2

#### HYPOXIETEST anpassen

Trainingsphase: Zielwert erhöhen! z.B. 90% SpO<sub>2</sub>  
Sicherheitswert SpO<sub>2</sub> erhöhen! z.B. 85% SpO<sub>2</sub>  
Startwert erhöhen! 18% O<sub>2</sub>  
Erholungsphase: adaptive Hyperoxie

→ verträgt es gut → 3

→ verträgt es nicht so gut → 4

### FOLGEBEHANDLUNG

- **BIOFEEDBACK**  
Erholungsphase:  
**adaptive Hyperoxie**

1 Trainingsphase: Zielwert 85% SpO<sub>2</sub>

2 Trainingsphase: Zielwert erhöhen! 86% - 90% SpO<sub>2</sub>

3 Trainingsphase: Zielwert schrittweise verringern und dem Empfinden des Patienten anpassen

4 Trainingsphase verkürzen, Erholungsphase verlängern, z. B. 3 min Training + 5 min Erholung und/oder Zielwert SpO<sub>2</sub> erhöhen > 90% SpO<sub>2</sub>

### MASSNAHMEN

#### Maßnahmen, um Intensität zu erhöhen

- Zielwert SpO<sub>2</sub> / O<sub>2</sub> reduzieren
- Dauer Trainingssintervall erhöhen
- Dauer Erholungsintervall verkürzen
- Anzahl der Gesamtintervalle erhöhen

#### Maßnahmen, um Intensität zu verringern

- Zielwert SpO<sub>2</sub> / O<sub>2</sub> erhöhen
- Dauer Trainingssintervall verkürzen
- Dauer Erholungsintervall erhöhen
- Anzahl der Gesamtintervalle reduzieren

→ Intensität Anpassen  
**Ziel:** Schrittweise das Training intensivieren, in dem der SpO<sub>2</sub> Zielwert langsam reduziert wird.

