

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 44 (2008)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Rudern bei Jugendlichen mit Asthma = Les jeunes asthmatiques et l'aviron  
**Autor:** Michel, Franz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928780>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Rudern bei Jugendlichen mit Asthma

### Les jeunes asthmatiques et l'aviron

FRANZ MICHEL, PNEUMOLOGE UND CHEFARZT DES AMBULATORIUMS DES SCHWEIZER PARAPLEGISCHER ZENTRUMS NOTTWIL (LU)  
PNEUMOLOGUE ET MÉDECIN-CHEF DU SERVICE AMBULATOIRE DU CENTRE SUISSE DES PARAPLÉGIQUES DE NOTTWIL (LU)

Auf dem See ist die Pollenbelastung und die Luftverschmutzung geringer. Dies nützen die Powerlungs-Ruderkurse für junge Asthma-Betroffene, welche von der Lungenliga organisiert werden. Beim Rudern verbessern die Jugendlichen die Atemtechnik, die Ausdauer und den Umgang mit der Krankheit – und haben erst noch viel Spass dabei in der Gruppe.

*«1000 m laufen, dann bekam ich kaum mehr Luft. Die Turnnoten waren entsprechend schlecht und ich hatte immer Horror vor den Turnstunden» (Thomas, 14)*

Sur le lac, il y a moins de pollen et moins de pollution. Les cours d'aviron «Powerlungs» proposés aux jeunes asthmatiques et organisés par la Ligue pulmonaire en profitent. En pratiquant l'aviron, les jeunes améliorent leur technique respiratoire, leur endurance et leur gestion de la maladie. Et ils s'amuse encore plus car ils sont ensemble.

*«Je cours 1000 m et je suis à bout de souffle. Mes notes en EPS étaient donc mauvaise et je craignais toujours les heures de sport» (Thomas, 14 ans)*

Fotos auf den folgenden Seiten: Impressionen aus den Powerlungs-Ruderkursen. | Photos des pages suivantes: Ambiances lors des cours d'aviron «Powerlungs».





**A**sthma (siehe auch Kasten 1) ist die am häufigsten vorkommende chronische Krankheit bei Jugendlichen: In der Schweiz leidet jeder zehnte Jugendliche daran. Oft wird die Erkrankung gar nicht erkannt; dies gilt insbesondere für Risikogruppen wie übergewichtige Mädchen und Knaben, Jugendliche in Konfliktsituationen oder auch für Heranwachsende, in deren Elternhaus geraucht wird. Bleiben die Atembeschwerden unbehandelt, hat dies nicht selten fatale Folgen: Schwere tödliche und beinahe tödliche Asthmaanfälle sind in der Altersgruppe der 12- bis 15-Jährigen am häufigsten.

Wird behandelt, so ist es schwierig, eine gute Compliance zu erreichen: Pubertierende Jugendliche neigen dazu, die Therapie nicht oder nur minimal durchzuführen. Sie sehen die Krankheit gerne als nur episodisch an und verleugnen häufig die zunehmenden Symptome. Eine umfassende und altersgerechte Information und Schulung fehlt oft.

### 1 Asthma bronchiale

Beim Asthma bronchiale weist die Bronchialschleimhaut eine chronische vorherrschend eosinophile<sup>1</sup> Entzündung auf, mit vermehrter Ödem- und Schleimbildung und einer entsprechenden Einengung der Bronchien. Die Bronchien sind überempfindlich auf verschiedenste Trigger, sie verengen sich variabel und reversibel infolge eines Spasmus in der Bronchialmuskulatur. Dies führt zu den typischen Symptomen der Atemnot, Atembeklemmung, pfeifender, keuchender Atmung, Kurzatmigkeit, Hustenanfällen tagsüber wie nachts oder bei Anstrengungen, Angst und plötzlichen Erstickungsanfällen mit Husten (akuter Asthmaanfall). Folgende Trigger können einen Bronchospasmus auslösen: Allergene (indoor und outdoor, am Arbeitsplatz), Medikamente, Sulfite in Nahrungsmitteln, Atemwegsinfektionen, Luftverschmutzungen, irritierende Aerosole, Emotionen, Hormonfluktuationen und körperliche Aktivität.

### Nicht nur eine Lungenfunktionsstörung

Die anstrengungsinduzierte Bronchusobstruktion als Funktionsstörung limitiert die sportlichen Aktivitäten von Jugendlichen mit Asthma. Diese werden nicht nur von den betroffenen Jugendlichen selber eingeschränkt. Nicht selten werden sportliche Aktivitäten von besorgten Eltern, Trainern und Turnlehrern aktiv verhindert (Turnverbote oder Einschränkungen). Die Heranwachsenden verlieren damit die körperliche Kondition. Dies schliesst den Teufelskreis von Inaktivität und verstärkter Atemnot.

<sup>1</sup> Eosinophile Entzündung: Eosinophile Granulozyten sind Zellen des weissen Blutbildes.

**L**’asthme (cf. encart 1) est la maladie chronique la plus fréquente chez les adolescents. En Suisse, un jeune sur dix en souffre. Souvent, la maladie n’est pas diagnostiquée. Cela s’applique tout particulièrement aux groupes à risques comme les jeunes en surpoids, les jeunes en situation de conflit ou ceux dont les parents fument. Si les troubles respiratoires ne sont pas soignés, il n’est pas rare que l’issue soit fatale: les crises d’asthme sévères au point d’être mortelles ou presque sont le plus fréquemment recensées chez les 12–15 ans.

Si la maladie est traitée, il est difficile d’amener le patient à bien suivre son traitement: en période de puberté, les adolescents ont tendance à ne pas (bien) suivre leur traitement. Pour eux, la maladie est souvent perçue comme passagère et ils en nient généralement les symptômes de plus en plus présents. Une prévention et des informations détaillées tout comme adaptées à leur âge font souvent défaut.

### 1 Asthme bronchique

Quand une personne est atteinte d’asthme bronchique, la muqueuse bronchique présente une inflammation chronique à prédominance d’éosinophile<sup>1</sup>, avec recrudescence des œdèmes, hypersecretion des muqueuses et un rétrécissement connexe des bronches. Les bronches sont hypersensibles et réagissent à toutes sortes de facteurs. Leur rétrécissement, provoqué par un spasme des muscles bronchiques, est variable et réversible. Cela provoque les symptômes typiques de détresse/oppression respiratoire, respiration sifflante, haletante, souffle court, crise de toux la journée comme la nuit, lorsque la personne fait un effort ou a peur, et crises d’asphyxie soudaine avec toux (crise d’asthme aiguë).

Les facteurs suivants peuvent déclencher un spasme bronchique: allergènes (à l’intérieur, à l’extérieur, sur le lieu de travail), médicaments, sulfites dans l’alimentation, infections des voies respiratoires, pollutions atmosphériques, aérosols, émotions, fluctuations hormonales et activité physique.

### Il ne s’agit pas que d’un trouble de la fonction pulmonaire

Comme tout trouble fonctionnel, l’obstruction bronchique induite par l’effort limite les activités sportives des adolescents asthmatiques. Bien souvent, ce ne sont pas que les adolescents concernés qui les réduisent eux-mêmes. Il n’est pas rare que des parents inquiets, des entraîneurs ou des

<sup>1</sup> Inflammation éosinophile: les granulocytes éosinophiles sont des cellules de l’hémogramme blanc.



Bei 30 Prozent der Jugendlichen mit Asthma ist zudem der Schlaf mehr als einmal pro Woche gestört. Schulabsenzen sind bei jungen Asthmatikern häufig, oft ist auch die schulische Leistung vermindert.

Die Partizipation – nicht nur im Sport – wird durch das Asthma eingeschränkt. Die Jugendlichen werden von Gruppenaktivitäten ausgeschlossen und zu Aussenseitern abgestempelt. Eine erfolgreiche Rehabilitation bei Jugendlichen mit Asthma bedeutet somit nicht einfach nur eine verbesserte Lungenfunktion und eine optimale Asthmaschulung. Sie muss auch die Aktivitäten und die Partizipation steigern. Sie sollte entsprechend ICF<sup>2</sup>-basiert und auf Jugendliche spezifisch fokussiert sein.

Bisher wurden Jugendliche mit Asthma als «schwierige Patienten» angesehen und oft allein gelassen in der Bewältigung ihrer Krankheit und den daraus resultierenden Problemen. Es fehlten auch Angebote, diese Jugendlichen gezielt zu sportlichen Tätigkeiten hinzuführen. Dabei gibt es erfolgreiche Vorbilder wie Andi Grünenfelder, Anita Weyermann oder Denise Biellmann, die trotz ihres Asthmas zu sportlichen Höchstleistungen fähig waren und immer noch sind.

### **Sport und Asthma**

Die anstrengungsinduzierte Bronchuskonstriktion ist definiert als Abfall des Erstsekundenvolumens um mehr als 10 Prozent bei und nach einer körperlichen Anstrengung oder sportlichen Aktivität. Bis zu 90 Prozent der Jugendlichen mit Asthma weisen hyperreaktive Luftwege auf. Die anstrengungsinduzierte Bronchuskonstriktion kann auch bei nicht asthmatischen Athleten auftreten. Sie ist vor allem auch bei Wintersportarten bekannt geworden (Eishockey, Skilanglauf, Eiskunstlaufen).

Es sind häufig nicht die typischen Asthmasymptome, die bei sportlicher Tätigkeit verspürt werden wie pfeifende Atmung, Husten und Atemnot. Die Beschwerden werden als unspezifisch geäußert, als mangelnde Leistungssteigerung bei regelmässiger sportlicher Aktivität, Müdigkeit, geringer Leistungsbereitschaft. Vorsicht ist insbesondere bei sportlich ambitionierten Jugendlichen geboten. Die Symptome werden verdrängt aus Angst, in der Trainingsgruppe zurückversetzt zu werden, oder sie werden einfach kaum wahrgenommen.

Sportliche Aktivitäten und der Erfolg im Sport gewinnen im jugendlichen Alter an Bedeutung. Jugendliche mit Asthma sind von sportlichen Aktivitäten fasziniert – wie

professoren d'EPS intervenient et leur interdisent les activités sportives (restriction ou interdiction de pratiquer un sport). Les adolescents perdent alors leur forme physique. C'est un cercle vicieux entre l'inactivité et la détresse respiratoire aggravée.

Par ailleurs, le sommeil de 30 % des adolescents asthmatiques est perturbé plus d'une fois par semaine. L'absentéisme scolaire est fréquent. Les performances scolaires s'en ressentent également souvent.

La participation est limitée par l'asthme, et pas seulement aux cours de sport. Les jeunes sont exclus des activités de groupe et considérés comme des marginaux. Une rééducation réussie des jeunes asthmatiques ne rime donc pas simplement avec amélioration de la fonction pulmonaire et enseignement optimal sur l'asthme. Elle doit également accroître les activités et la participation. Elle doit donc respecter l'ICF<sup>2</sup> – et être particulièrement axée sur les jeunes. Jusqu'ici, les adolescents asthmatiques étaient considérés comme des «patients difficiles», souvent abandonnés à eux-mêmes dans leur combat contre la maladie et les problèmes connexes. Il manquait également d'offres pour amener ces jeunes-là à pratiquer des activités sportives. Il existe des exemples talentueux comme Andi Grünenfelder, Anita Weyermann ou Denise Biellmann qui, malgré leur asthme, ont réussi et réussissent encore des prouesses sportives.

### **Sport et asthme**

L'obstruction bronchique induite par l'effort est définie comme la chute de plus de 10% du volume expiratoire maximal pendant la première seconde et ce, après un effort physique ou une activité sportive. Plus de 90% des jeunes atteints d'asthme présentent des voies respiratoires hyperréactives. L'obstruction bronchique induite par l'effort peut également survenir chez les athlètes non asthmatiques. Elle a principalement fait parler d'elle dans les sports d'hiver (hockey sur glace, ski de fond, patinage artistique).

Ce ne sont souvent pas les symptômes typiques de l'asthme qui sont éprouvés lors de l'activité sportive: sifflement, toux et détresse respiratoire. Les douleurs sont qualifiées de non spécifiques, de manque d'augmentation des performances en cas d'activité sportive régulière, de fatigue et de disposition réduite à l'effort. La prudence est de mise, tout particulièrement chez les jeunes aux ambitions sportives prononcées. Les symptômes sont dissimulés par peur d'être rejeté du groupe d'entraînement, ou alors ils sont tout simplement pris à la légère.

<sup>2</sup> ICF: «International classification of functioning, disability and health» der WHO. Die Wiederherstellung oder wesentliche Besserung der funktionalen Gesundheit (insbesondere der Aktivitäten und Teilhabe) ist zentrale Aufgabe der Rehabilitation.

<sup>2</sup> ICF: «International classification of functioning, disability and health» de l'OMS. La récupération ou amélioration significative de la santé fonctionnelle (en particulier des activités et de la participation) est la mission principale de la réadaptation.



andere Jugendliche auch. Deshalb ist Sport ein idealer Zugang, um den Umgang mit Asthma zu lernen. Die Jugendlichen erleben sich trotz Atembehinderung als leistungsfähig, was ihr Selbstvertrauen stärkt.

### Powerlungs for young asthmatics

Das Programm «Powerlungs for young asthmatics» wurde im 2000 in Luzern von Franz Michel (Pneumologe), Alex Peyer (Ruderclub-Funktionär) und José van der Hoef (Physiotherapeutin) entwickelt und will Jugendlichen mit Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen für sportliche Aktivitäten begeistern und ihnen helfen, die Behandlung des Asthmas in Eigenverantwortung zu übernehmen. Dafür haben die Initianten den Verein Powerlungs gegründet (siehe Kasten 2). Das Programm stützt sich auf zwei Pfeiler:

- Ruderkurse für Jugendliche mit Asthma oder anderen Erkrankungen der Luftwege.
- Asthaschulung mit spezifisch für Jugendliche gestalteten Schulungsmodulen während den Ruderkursen und im Internet.

#### 2 Vom Verein Powerlungs zur Lungenliga

Um das Programm «powerlungs for young asthmatics» initial umzusetzen, wurde der Verein Powerlungs gegründet. Von Beginn an wurde eng mit den kantonalen Lungenligen zusammengearbeitet, deshalb gelang es, die Kurse geographisch auszuweiten. Seit diesem Jahr hat die Lungenliga Schweiz das Programm vollumfänglich übernommen und die Organisation an die Lungenliga Luzern-Zug delegiert. Der Verein Powerlungs hat sich aus dem Tagesgeschäft zurückgezogen.

Trainingsorte im 2008 sind Bielersee, Thunersee, Wohlensee (BE), Riehen (BS), Schiffenensee (FR), Luzern und Sursee (LU), Sarnen (OW), Solothurn und Zug. Details unter: [www.powerlungs.com](http://www.powerlungs.com); Administration: Lungenliga Luzern-Zug, Schachenstrasse 9, 6030 Ebikon. Tel. 041 429 31 10.

Das Programm Powerlungs verfolgt vier Ziele:

1. Durch die Ruderkurse soll die Atmung, die Kraft und die Ausdauer von jungen Asthmatikerinnen und Asthmatikern verbessert werden.
2. Durch die Ruderkurse soll das Selbstvertrauen gesteigert, die Teamfähigkeit gefördert und ein positives Körperbild erzeugt werden.
3. Durch die Ruderkurse sollen die Jugendlichen die Möglichkeit erhalten, auch Leistungssport mit Erfolg zu betreiben.

A l'adolescence, les activités sportives et la réussite sportive gagnent en importance. Comme les autres jeunes, les asthmatiques sont fascinés par les activités sportives. Aussi le sport est-il une façon idéale d'apprendre à gérer son asthme. Malgré leurs difficultés respiratoires, les jeunes se révèlent capables de belles performances, ce qui renforce leur confiance en eux.

### Powerlungs for young asthmatics

Le programme «Powerlungs for young asthmatics» a été conçu en 2000 à Lucerne par Franz Michel (pneumologue), Alex Peyer (employé du club d'aviron) et José van der Hoef (physiothérapeute). Il a pour but de motiver les jeunes atteints d'asthme ou d'autres maladies respiratoires à la pratique des activités sportives et de les aider à prendre eux-mêmes en charge leur traitement contre l'asthme. A cet effet, les initiateurs ont créé l'association «Powerlungs» (cf. encart 2). Le programme repose sur deux axes principaux:

- des cours d'aviron pour les jeunes atteints d'asthme ou d'autres maladies des voies respiratoires
- une information sur l'asthme avec des modules d'enseignement spécialement conçus pour les adolescents, pendant les cours d'aviron ou sur internet

#### 2 De l'association «Powerlungs» à la Ligue pulmonaire

L'association «Powerlungs» a été créée pour développer le programme «powerlungs for young asthmatics». Depuis le début, l'association travaille en étroite collaboration avec la Ligue pulmonaire cantonale, ce qui a permis d'étendre géographiquement les cours. Depuis cette année, la Ligue pulmonaire Suisse a entièrement repris le Programme et en a délégué l'organisation à la Ligue pulmonaire de Lucerne-Zoug. L'association «Powerlungs» ne gère plus les opérations au quotidien.

Les lieux d'entraînement actuels sont la lac de Bienne, le lac de Thoune, le Wohlensee (BE), Riehen (BS), le Schiffenensee (FR), Lucerne, Sursee (LU), Sarnen (OW), Soleure et Zoug. Plus d'informations sous [www.powerlungs.com](http://www.powerlungs.com); Administration: Ligue pulmonaire Lucerne-Zoug, Schachenstrasse 9, 6030 Ebikon. Tél. 041 429 31 10.

Le programme «Powerlungs» poursuit quatre objectifs:

1. Les cours d'aviron doivent permettre d'améliorer la respiration, la force et l'endurance des jeunes asthmatiques
2. Les cours d'aviron doivent accroître la confiance en soi, promouvoir l'esprit d'équipe et permettre aux jeunes d'avoir une image positive de leur corps



4. Durch die Website [www.powerlungs.com](http://www.powerlungs.com) soll das Wissen um die Krankheit der Jugendlichen verbessert werden, damit sie sich in Eigenverantwortung optimal behandeln können.

### Die Weite des Sees nützen

Als ideale Sportart für Jugendliche mit Asthma erweist sich auf Grund unserer Erfahrungen das Rudern. Folgende Gründe sprechen für diesen Wassersport:

1. Das Rudern auf dem See bedeutet Weite für Menschen, die häufig mit einem Enge-Gefühl in der Brust leben.
2. Sportliche Aktivitäten in feuchter und warmer Umgebung, wie sie ein See bietet, führen zu weniger asthmatischen Reaktionen als Sport in kalter trockener Luft (Skilanglauf). Die Temperaturen sind auf dem See ausgeglichener.
3. Die Luftverschmutzung (Ozon, Feinstaub, Abgase) und die Pollenbelastung sind auf dem See geringer. Die Irritation der Luftwege ist dadurch kleiner. Dies schätzen bisher bereits Ruderer, die an einem Heuschnupfen leiden.
4. Der Bewegungsablauf beim Rudern ist ruhig und harmonisch. Es werden alle Muskelgruppen gleichmäßig belastet. Insbesondere wird die Atem- und Atemhilfsmuskulatur trainiert.
5. Akute Wechsel der Belastung, die häufig ein anstrengungsinduziertes Asthma auslösen können, werden weitgehend verhindert.
6. Ein Intervalltraining erweist sich bei Asthmatikern günstiger als ein längeres Ausdauertraining. Für diese Trainingsart eignet sich der Rudersport ganz besonders.

3. Grâce à ces cours, les jeunes doivent avoir la possibilité de pratiquer un sport de compétition
4. Le site [www.powerlungs.com](http://www.powerlungs.com) doit permettre aux jeunes d'approfondir leurs connaissances sur la maladie, afin qu'ils puissent se traiter au mieux et de façon responsable.

### Profiter de l'étendue du lac

L'expérience a montré que l'aviron était un sport idéal pour les jeunes atteints d'asthme. En voici les principales raisons:

1. L'aviron sur le lac rime avec «étendue» pour des personnes qui vivent fréquemment avec un sentiment d'étroitesse
2. Les activités sportives dans un environnement humide et chaud comme celui du lac provoquent moins de réactions asthmatiques que le sport dans une atmosphère sèche et froide (ski de fond). Les températures sur le lac sont relativement constantes
3. La pollution atmosphérique (ozone, poussière à particules, gaz d'échappement) et le pollen sont moins présents. L'irritation des voies respiratoires est donc moindre. C'est ce que pensaient déjà les rameurs souffrant de rhume des foies
4. En aviron, les mouvements sont calmes et harmonieux. Tous les groupes musculaires sont sollicités. Les muscles respiratoires et les muscles respiratoires accessoires bénéficient tout particulièrement de l'entraînement
5. Les changements d'efforts brusques, qui provoquent fréquemment un asthme dû à l'effort, sont généralement évités

6. Un entraînement par paliers se révèle plus profitable aux asthmatiques qu'un long entraînement d'endurance. L'aviron est tout particulièrement adapté à ce type d'entraînement
7. L'aviron est le sport d'équipe par excellence. Les jeunes apprennent à s'affirmer au sein d'une équipe, sur un bateau. Ils apprennent à ménager ceux qui ont le même handicap qu'eux.

Ces huit dernières années, au printemps et au début de l'automne, des cours d'aviron ont été organisés avec de jeunes asthmatiques. Si le mauvais temps empêche de pratiquer l'aviron sur le lac, on organise un entraînement au sec (rameur et musculation).

Un entraîneur d'aviron et une physiothérapeute accompagnent les jeunes pendant l'entraînement. En parallèle, les médecins organisent des sessions d'in-





7. Rudersport ist ein ausgesprochener Teamsport. Die Jugendlichen lernen, sich in einem Team in einem Boot zu behaupten. Sie lernen, auf andere mit demselben Handicap Rücksicht zu nehmen.

In den letzten acht Jahren wurden im Frühjahr und Frühherbst Ruder Kurse mit jungen Asthma-Betroffenen durchgeführt. Kann wegen schlechtem Wetter nicht auf dem See gerudert werden, findet ein Trockentraining (Ruderergometer und Krafttraining) statt.

Ein Rudertrainer und eine Physiotherapeutin begleiten die Jugendlichen während den Trainings. Ärzte veranstalten neben den Trainings Informationsveranstaltungen für die Heranwachsenden und auch deren Eltern: Sie sollen zu allen Aspekten des Asthmas geschult und begleitet werden.

Die Jugendlichen erlernen die Rudertechnik rasch. Die Gruppen wachsen schnell zusammen, und es gibt jeweils auch ausserhalb der Kurse Kontakte. Die jungen Asthmatiker verbessern ihre Atemtechnik sowohl in Ruhe als auch unter Belastung, zudem werden Kraft und Ausdauer trainiert. Die Jugendlichen gewinnen an Selbstbewusstsein. Ein Teil der Teilnehmer wechselt nachher in den Breitensport, einige sogar in den Leistungssport.

### Evaluation und Ausblick

In den bisherigen Kursen in Luzern, Sarnen, Sursee, Fribourg, Bern und Solothurn wurden insgesamt über 170 Jugendliche im Alter von 11 bis 16 Jahren betreut. Lediglich fünf Jugendliche verliessen die Kurse frühzeitig aus schulischen oder anderen nicht Asthma-assoziierten Gründen.

Die Kursevaluation durch die Teilnehmenden war bei allen sehr positiv. Besonders gelobt wurden der Teamgedanke und der Teamgeist während den Ruderkursen. Die körperliche Belastung empfanden alle Kursteilnehmenden als adäquat. Die Kursevaluation durch die Eltern erfolgte in persönlichen Gesprächen und mit einer schriftlichen Befragung. Ausser in anfänglich verbesserungswürdigen organisatorischen Belangen war die Evaluation durchwegs sehr positiv. Im 2008 kommen weitere Trainingsorte hinzu: Zug, Thunersee, Bielersee und Basel. Für 2009 sind auch der Walensee, Bodensee, Genfersee und Zürichsee für Kurse vorgesehen. Die Rekrutierung von Teilnehmenden ist nicht einfach, denn weder Ärzte, Physiotherapeuten, Sporttrainer, Turnlehrer, Eltern noch die Jugendlichen selber kennen das Angebot. Deshalb ist eine wichtige Aufgabe, den Bekanntheitsgrad der Powerlungs-Ruder Kurse zu steigern und die Rekrutierung zu vereinfachen. Um das Rudertraining Powerlungs wissenschaftlich abzustützen, plant die Lungenliga mit der Universität Bern eine Studie über den Langzeiteffekt dieser sportlichen Betätigung. |

formations pour les adolescents et leurs parents: ils doivent être formés à tous les aspects de l'asthme et être accompagnés.

Les jeunes apprennent rapidement la technique de rame. Les groupes se soudent vite et des contacts se nouent rapidement en dehors des cours. Les jeunes asthmatiques améliorent leur technique respiratoire, au calme ou à l'effort, tout en entraînant leur musculature et leur endurance. Ils augmentent leur confiance en eux. Une partie passe ensuite au sport de loisirs, d'autres optent même pour le sport de compétition.

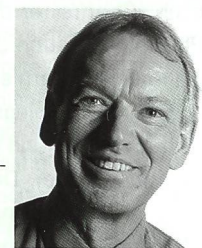
### Evaluation et aperçu

Les cours actuellement en place à Lucerne, Sarnen, Sursee, Fribourg, Berne et Soleure accueillent plus de 170 jeunes entre 11 et 16 ans. Seuls cinq ont abandonné le cours prématurément, pour des raisons scolaires ou autres, sans rapport avec l'asthme.

L'évaluation des cours par les participants était partout très positive. La pensée et l'esprit d'équipe pendant les cours d'aviron ont reçu une mention spéciale. Tous les participants ont jugé l'effort physique adapté. L'avis des parents a été recueilli en entretiens individuels et par questionnaire écrit. Hormis quelques questions d'organisation à améliorer, l'évaluation s'est avérée très positive.

En 2008, d'autres lieux d'entraînement rejoindront le projet: Zoug, le lac de Thoune, le lac de Biemme et Bâle. En 2009, le Walensee, le lac de Constance, le lac Léman et le lac de Zürich devraient également proposer des cours. Le recrutement des participants n'est pas simple car médecins, physiothérapeutes, entraîneurs sportifs, professeurs d'éducation physique, parents et les jeunes ne connaissent l'offre. Aussi est-ce important d'augmenter le degré de popularité des cours d'aviron «Powerlungs» et de simplifier la sélection. Pour soutenir scientifiquement le projet, la Ligue pulmonaire et l'Université de Berne prévoient mener une étude sur les effets à long terme de cette activité sportive. |

**Zum Autor |** Franz Michel, Dr. med., FMH Innere Medizin speziell Pneumologie, ist Chefarzt Ambulatorium des Schweizer Paraplegiker Zentrums Nottwil. Er ist begeisterter Ruderer und Mitinitiant der Powerlungs-Ruder Kurse.



Franz Michel

### A propos de l'auteur |

Franz Michel, Dr. med., FMH en médecine interne, spécialiste en pneumologie, est médecin-chef du service ambulatoire du Centre suisse des paraplégiques de Nottwil. Il aime pratiquer l'aviron et est l'un des initiateurs des cours d'aviron «Powerlungs».