

Widerstand des Handtuchs einatmen  
(Kräftigung der Einatemmuskulatur)

- > während der Ausatmung die Handtuchenden eng zusammenziehen (Entblähungstechnik)



**Empfehlung:**

- > täglich und bei Bedarf

**Ziel:**

- > alle Atemrichtungen werden gleichzeitig ausgeführt
- > Verbesserung der Belüftung der wahrgenommenen Atemregionen

**Dehnungsübungen im Sitz**

**Ausgangsstellung:**

- > Sitz auf einem Hocker



**Ausführung:**

- > Arm während der Einatmung seitlich nach oben führen
- > wenn möglich, die Luft etwas anhalten
- > während der Ausatmung die Arme langsam neben dem Körper nach unten bewegen

**Empfehlung:**

- > täglich und nach Bedarf

**Ziel:**

- > Verbesserung der Thoraxbeweglichkeit

**Schleimlösende Maßnahmen**

**Thorax-Klopfmassage**

**Ausgangsstellung:**

- > Sitz auf einem Hocker

**Ausführung:**

- > Abklopfen des Brustkorbes mit der hohlen Hand oder beidhändig



**Empfehlung:**

- > bei Bedarf

**Ziel:**

- > Sekretlösung



Gerade für Sie, als chronischen Lungenpatient ist es sehr wichtig, das Sekret, welches sich in der Lunge befindet, abzu husten. Um die Bronchien nicht zu überfordern, ist es notwendig, mit der richtigen Technik das Sekret zu fördern.

Versuchen Sie mit einem „Huff“ kräftig auszuatmen und danach mit 1-2 Stößen gegen die geschlossenen Lippen oder gegen die Hand zu husten. Unterstützend können Sie sich auch hierbei wieder leicht abklopfen.

Diese Übungen sollen Ihnen als Hilfe im Alltag zuhause gelten. Ihr Arzt kann Ihnen auch weiterhin Atemtherapie rezeptieren. Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Besserung.

**Kontakt**

Kliniken Villingen-Schwenningen  
Klinikstraße 11  
Telefon: 07721 93-0  
Direkt: 07721 93-3801  
Fax: 07721 93-93809

Kliniken Donaueschingen  
Sonnhaldenstraße 2  
Telefon: 0771 88-5233  
Fax: 0771 88-5250

41896-PTR\_INF\_004\_02/2018 ©Abteilung U+M



**SCHWARZWALD-BAAR**  
KLINIKUM

**INFORMATION**

Anleitung zu Atemübungen für  
Patienten mit chronischen  
Lungenerkrankungen

**ABTEILUNG FÜR PHYSIOTHERAPIE  
UND REHABILITATION**

AKADEMISCHES  
LEHRKRANKENHAUS DER  
UNIVERSITÄT FREIBURG

## Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihrem Krankheitsbild ist es für Sie und Ihre Genesung sehr wichtig, die Ausatmung zu beüben.

Folgende Atemtrainer können Sie bei Ihrer Therapie unterstützen:



(C) Fa. Pari Medical

Beim **Pep-Ventil** kann der Widerstand bei der Ausatmung durch verschiedene Einstellungen erhöht oder gesenkt werden.



(C) Fa. Pohl-Boskamp

Auch die **Flutter** kann Sie künftig in der Atemgymnastik unterstützen.

Ihr

Team von der Physiotherapie

## Einige Atemübungen möchten wir Ihnen vorstellen:

### Dosierte Lippenbremse

#### Ausführung:

- > beim Ausatmen liegen die Lippen locker aufeinander, der Mund wird nur einen Spalt geöffnet und die Luft strömt gleichmäßig aus

#### Hilfe:

- > „PF“ - mit einem „P“ die Lippen „sprengen“ und auf „F“ ausatmen



#### Empfehlung:

- > bei Bedarf - bei akuter Atemnot

#### Ziel:

- > Weithalten der Atemwege bei Atemnot oder um einer Atemnot vorzubeugen

### Kutschersitz

#### Ausgangsstellung:

- > Sitz auf Hocker/Stuhl oder Bettkante
- > Die Unterarme auf die Oberschenkel abstützen, Kopf und Hände locker hängen lassen

#### Ausführung:

- > mit der Lippenbremse ausatmen

#### Empfehlung:

- > bei Bedarf oder akuter Atemnot

#### Ziel:

- > atemerleichternde Position bei Atemnot



## Bauch- / Flanken- und Rückenatmung

#### Ausgangsstellung:

- > Sitz auf einem Hocker

#### Ausführung:

- > Die Hände werden nacheinander auf Bauch - Flanken - Rücken gelegt: den Atem zu den Händen lenken, pro Atemrichtung 5-7 Atemzüge (schließen Sie die Augen, dann klappt es besser).



#### Empfehlung:

- > täglich und nach Bedarf

#### Ziel:

- > Wahrnehmung der Tiefen- bzw. Zwerchfellatmung und Beübung der verschiedenen Atemrichtungen
- > Verbesserung der Belüftung der wahrgenommenen Atemregionen



### Atemring

#### Ausgangsstellung:

- > Sitz auf einem Hocker
- > Hilfsmittel: Handtuch / Tuch

#### Ausführung:

- > Das Handtuch/Tuch wird ringförmig um die Taille gelegt. Dabei die Tuchenden über Kreuz fassen.
- > während der Einatmung gegen leichten