

- > 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

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:

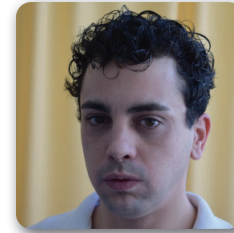
Dosierte Lippenbremse

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 Widerstand des Handtuchs einatmen (Kräftigung der Einatemmuskulatur)