



Wir stärken
Ihre Atmung!



LungenClinic
GROSSHANSDORF

LUNGENCLINIC.DE

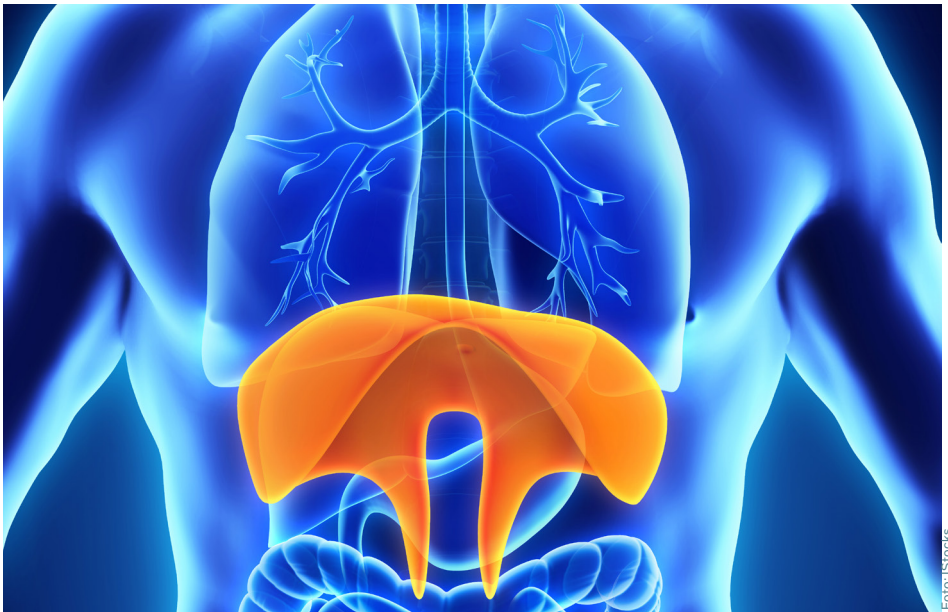
Atemtherapie

Ziel der Atemtherapie ist die Verbesserung der Lungenfunktion und die Wiederherstellung der natürlichen Atmung. In der Atemtherapie gibt es verschiedene Atemübungen und Hilfsgeräte, die Ihnen helfen können, die Belüftung zu verbessern, das Zwerchfell zu trainieren und richtige Atemmuster zu trainieren.

Unser Zwerchfell

Unser wichtigster Atemmuskel ist das Zwerchfell (Diaphragma). Das Zwerchfell ist eine Muskel-Sehnen-Platte, die den Brust- und Bauchraum voneinander trennt und maßgeblich für unsere Atmung zuständig.

- **Einatmung:** Das Zwerchfell senkt sich (kontrahiert) bei gleichzeitiger Ausdehnung von Bauch und Brustkorb.
- **Ausatmung:** Das Zwerchfell entspannt sich und verlagert sich nach oben in die Ausgangsposition. Bauch und Brustkorb werden wieder schmal.



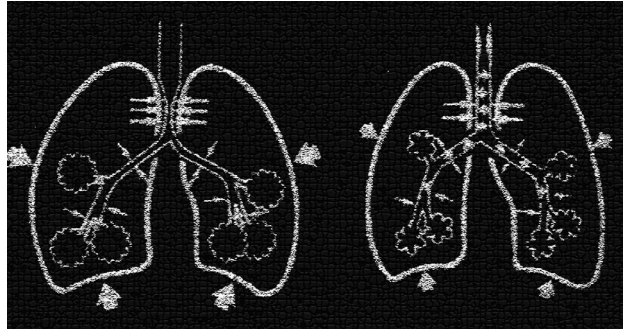
Lippenbremse

Die Lippenbremse hilft, die Bronchien bei der Ausatmung zu stabilisieren und diese weit zu halten. Der erhöhte Innendruck und die leichte Stauung der Luft führen zu einer verlangsamten, längeren Ausatmung. Es wird mehr alte, verbrauchte Luft ausgeatmet, und somit die Überblähung der Lunge reduziert.

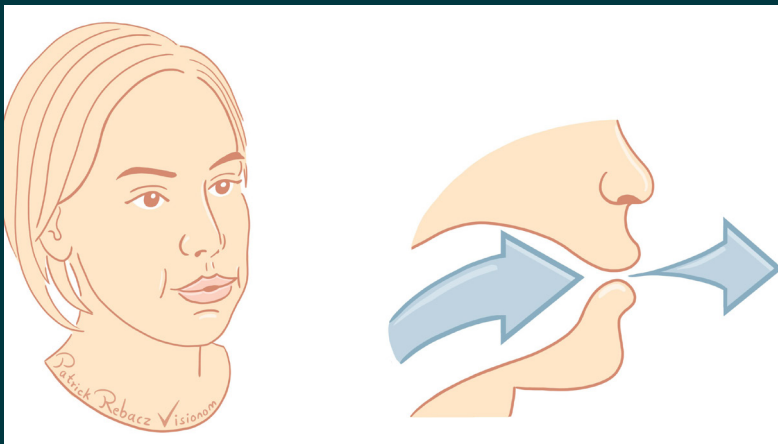
Wie geht eine Lippenbremse?

Um die dosierte Lippenbremse durchzuführen, liegen die Lippen locker aufeinander bis sich durch das Ausatmen die Wangen und Lippen blähen und die Luft langsam entweicht.

Nicht pressen!



Ohne dosierte Lippenbremse (links) ist die Lunge überbläht und der Druck hoch, mit der dosierten Lippenbremse (rechts) werden die Atemwege weit gehalten und die Lunge entbläht



Atemwahrnehmung und Atemlenkung

Viele Menschen atmen flach in den Brustraum. Um das Zwerchfell besser zu trainieren, ist aber eine tiefe Bauchatmung (Zwerchfellatmung) notwendig.

Welcher Atemtyp sind Sie?

Um herauszufinden welcher „Atemtyp“ Sie sind, nehmen Sie eine bequeme Position ein (sitzend oder liegend). Nichts sollte Sie beengen. Sorgen Sie für ein ruhiges Umfeld. Legen Sie Ihre Hände je einige Minuten nacheinander

- auf Ihr Brustbein
- Ihre Flanken (seitlicher unterer Rippenbogen)
- und auf Ihren Bauch.

Versuchen Sie Ihre Atembewegung bewusst wahrzunehmen. Wo findet bei Ihnen eine „größere Atembewegung“ statt, in welche Richtung atmen Sie eher?

Flankenatmung:

Wenn Sie mehr in die Brust atmen, legen Sie nun zuerst Ihre Hände auf Ihre Flanken seitlich auf Ihren unteren Rippenbogen. Schließen Sie gerne Ihre Augen. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und – am besten mit der Lippenbremse – aus. Versuchen Sie, bewusst seitlich in Ihre Hände zu atmen. Spüren Sie nach, wie sich bei der Einatmung die Rippen in Ihre Hände bewegen und bei der Ausatmung wieder zurückziehen. Gönnen Sie sich nach zehn Atemzügen immer eine Pause und nehmen Sie Ihre gewohnte Atmung wieder auf. Wiederholen Sie die Übung.

Bauchatmung:

Wenn Sie die Flankenatmung gut beherrschen, legen Sie Ihre Hände in der Höhe Ihres Bauchnabels auf. Nun geht es darum, bewusst in Ihren Bauch in Richtung Ihrer Hände zu atmen. Spüren Sie nach, wie sich bei der Einatmung der Bauch in Ihre Hände vorwölbt und bei der Ausatmung wieder flacher wird. Machen Sie auch hier wieder nach jedem zehnten Atemzug eine Pause und wiederholen Sie die Übung.

Dehnlagerungen

Dehnlagerungen gehören zu den Grundübungen der Atemtherapie. Es sind gezielte Körperlagerungen, die der Dehnung der Rumpfmuskulatur und der Verbesserung der Brustkorbbeweglichkeit dienen. Die Dehnlagerungen werden bis zur Schmerzgrenze ausgeführt und acht bis zehn Minuten gehalten. Atmen Sie in die gedehnte Seite.

Halbmond- oder C-Dehnlagerung:

Ausgangsstellung ist die Rückenlage.

- das rechte Bein ausgestreckt nach rechts legen
- das linke Bein neben das rechte Bein legen
- mit den Fingerspitzen der rechten Hand langsam zum rechten Knie wandern
- den Kopf mit in die Bewegung drehen
- den linken Arm über dem Kopf ablegen



Dehnlagerung:

Ausgangsstellung ist die Rückenlage.

- beide Beine und Füße aufstellen
- beide Beine zur einen Seite sinken lassen
- beide Hände in den Nacken legen oder Arme ausstrecken
- die Blickrichtung ist entgegen der Knie



Packegriffe

Packegriffe werden in der Atemtherapie zur Lockerung von fester Muskulatur und Gewebe angewendet. Je kontrakter und verspannter unsere Thoraxmuskulatur ist, desto bewegungseingeschränkter ist der Oberkörper. Unsere Atembewegung wird dadurch stark beeinträchtigt.

Nehmen Sie eine bequeme Position ein (hier sind alle Ausgangsstellungen möglich). Mit einer oder auch beiden Händen nehmen Sie sich eine größere Hautfalte (zwischen Daumen und Ringfingerkante) an einer beliebigen Stelle am unteren Rippenbogen. Ziehen Sie dieses Gewebe von den Rippen weg und halten Sie es für vier bis sechs Atemzüge in dieser Position!

Wiederholen Sie diese Packegriffe an mehreren Stellen des Brustkorbes.



Zwei Arten von Husten

Unproduktiver Husten

Bronchialsekret oder Fremdkörper verbleiben nach dem Husten in den Atemwegen.

Versuchen Sie beim sogenannten Reizhusten:

- schnelle Atemzüge und forciertes Ausatmen zu vermeiden
- bei zu starkem Husten gegen geschlossene Lippen zu husten
- sich lieber zu räuspern statt zu husten
- ausgetrocknete Schleimhäute zu befeuchten, indem Sie trinken oder ein Bonbon lutschen

Produktiver Husten

Das Abhusten von Bronchialsekret oder Fremdkörpern erfolgt.

Tipps zur Sekretmobilisation:

- reichlich Wasser trinken (2-3 Liter am Tag)
- inhalieren
- feuchte Wärme anwenden (Wärmflasche mit feuchtem Tuch)
- Sekret mobilisieren durch Klopfungen / Vibrationen auf dem Brustkorb
- mittels Lagerungen die Schwerkraft ausnutzen
- durch Bewegungen automatisch die Vertiefung der Atmung fördern
- schleimlösende Hilfsgeräte (z.B. RC Cornet, RC Cornet Plus, Flutter, Acapella Choice)
- Atemtechnik „Huffing“

Huffing

Wenn Sie ein „Rasseln“ hören, ist das Sekret bereits in der Luftröhre. Eine forcierte Ausatmung trägt dazu bei, Sekret zu lösen und Richtung Mundraum zu befördern.

Ablauf:

Nach der Einatmung atmen Sie schnell und stoßartig auf ein „Ha“ aus, so als würden Sie einen Spiegel zum Putzen anhauchen.

Hilfsgeräte in der Atemtherapie

Hilfsgeräte zur Sekret-Mobilisation, die über eine schwingende Wirkung das Bronchialsekret lösen:



RC Cornet



RC Cornet Plus



Acapella Choice

Anwendung bei instabilem Bronchialsystem zur Erweiterung der Bronchien:



Pep Systeme mit Stenosen

Hilfsgeräte in der Atemtherapie

Atemtrainingsgerät zur Verbesserung einer vertieften Einatmung:



Coach 2

Atemtrainer für Ein- und Ausatemübungen:



Y- Piece Breathing Trainer

Atemerleichternde Techniken

Atemerleichternde Ausgangsstellungen sind Positionen, die Sie bei Atemnot einnehmen können. Das Gewicht der Arme und des Schultergürtels wird zur Entlastung der Atem-Hilfsmuskulatur minimiert. Dadurch kann die Atem-Hilfsmuskulatur die Atmung besser unterstützen und das Atmen wird erleichtert. Atmen Sie dabei in allen Stellungen ruhig und tief und versuchen Sie, die dosierte Lippenbremse anzuwenden.



Kutschersitz:

Ausgangsstellung ist der Sitz.

- Stützen Sie Ihre Unterarme in Höhe der Ellenbogen auf Ihren Oberschenkel ab
- Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt
- Der Rücken bleibt möglichst gerade
- Atmen



Schülersitz:

Ausgangsstellung: Sie sitzen verkehrtherum auf einem Stuhl mit Rückenlehne.

- Die Arme werden angewinkelt mit den Unterarmen auf die Rückenlehne abgelegt
- Der Rücken ist gebeugt
- Der Kopf wird auf den Armen abgestützt
- Atmen

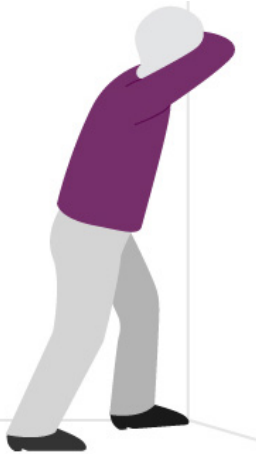
Atemerleichternde Techniken



Torwartstellung:

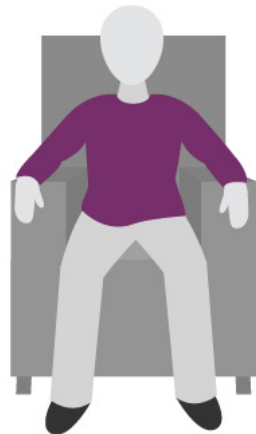
Ausgangsstellung ist der Stand.

- Die Beine werden auseinander gestellt mit leichter Kniebeuge
- Stützen Sie das Gewicht der Arme mit den Händen oberhalb der Knie auf Ihren Oberschenkeln ab
- Der Rücken bleibt dabei gerade
- Atmen



Wandstellung:

- Stützen Sie sich mit den angewinkelten Armen an der Wand ab
- Der Kopf wird auf die Arme gestützt
- Die Beine stehen einen Schritt auseinander
- Atmen



Paschasitz

- Sitzen in einem Sessel mit Armlehnen
- Arme liegen auf der Armlehne
- Kopf und Rücken sind auf Rückenlehne gestützt
- Atmen



LungenClinic Grosshansdorf
Wöhrendamm 80
22927 Großhansdorf
Tel.: 04102 / 601 - 0
Fax: 04102 / 601 - 7302
E-Mail: info@lungenclinic.de
www.lungenclinic.de