

ATEM

Informationen, Tipps und Übungen

- /// Technik /// Wahrnehmung
- /// Hilfen bei Atemnot /// Erlernen der Abhustetechnik



Merkblatt für Patienten aus der Physiotherapie



KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

Höhensteig 1 | 12526 Berlin

Tel.: (030) 67 41 - 0

Fax: (030) 6741 - 50 09

E-Mail: hedwigshoehe@alexianer.de

Internet: www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de

VERKEHRSVERBINDUNGEN

//// S-Bahn: S 8, S 46, S 85 Bahnhof Grünau, weiter mit den Buslinien 163 (Richtung Schönefeld), 263 (Richtung Zeuthen) und Buslinie 363 (Richtung Krankenhaus Hedwigshöhe)

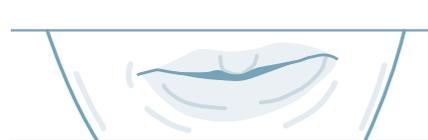
//// S-Bahn: S 9 und S 45 Bahnhof Altglienicke, weiter zu Fuß (ca. zehn Minuten Fußweg)

//// Bus: Buslinie 363 ab S-Bahnhof Grünau direkt zum Krankenhaus Hedwigshöhe

Das Krankenhaus Hedwigshöhe liegt in Trägerschaft der Alexianer St. Hedwig Kliniken Berlin GmbH, die zur Unternehmensgruppe der Alexianer GmbH gehört. Weitere Informationen unter www.alexianer.de

DOSIERTE LIPPENBREMSE

Diese Übung ist die Grundlage für die meisten Atemübungen und sollte stets bei Atemnot und Belastung angewendet werden. Durch diese Methode bleiben die

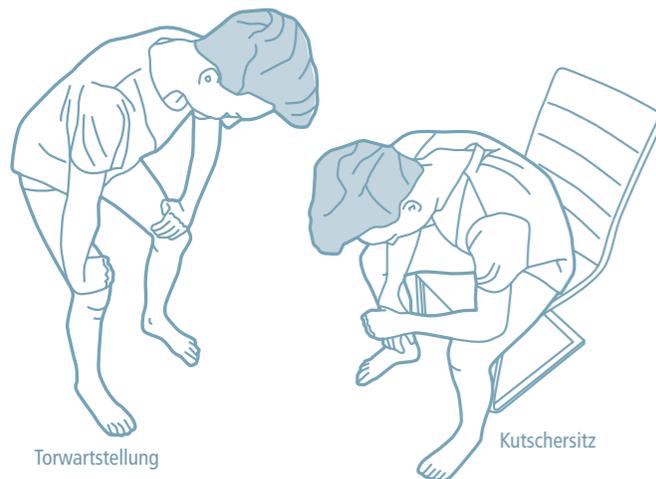


Atemwege weit und die Lunge wird besser entleert, um

im Anschluss wieder sauerstoffreiche Luft aufnehmen zu können. Atmen Sie durch die Nase ein und lassen Sie durch den gespitzten, nur leicht geöffneten Mund langsam und kontrolliert in „pff“-Lauten die Luft wieder ausströmen.

ATEMERLEICHTERENDE AUSGANGSSTELLUNGEN

Diese Positionen eignen sich in Atemnotsituationen, um den Schultergürtel zu entspannen und das Armgewicht vom Brustkorb zu nehmen, um so der Lunge mehr Raum zu geben, sich voll entfalten zu können. Wichtig ist, in diesen Positionen zur Ruhe zu kommen und der Ausatmung mit der Lippenbremse besondere Aufmerksamkeit zu schenken.



HILFEN ZUM ABHUSTEN

Abhusten ist ein wichtiger Vorgang, denn dabei befreien sich die verschleimten Bronchien von Sekret.

- /// Trinken Sie viel Wasser und Kräutertees zur Verflüssigung des Sekrets
- /// Inhalieren Sie mehrmals täglich
- /// Thoraxmassage durch die Physiotherapie

Durch summendes und brummendes Ausatmen kommt es zu Vibrationen im Brustkorb, was die Sekretlösung fördert. Atmen sie durch die Nase ein und auf „sss“ oder „mmh“ lange aus.

HUSTENTECHNIK

Nehmen Sie eine atemerleichternde Ausgangsstellung ein. Oberkörper leicht nach vorne beugen. Husten Sie gegen die geschlossenen Lippen, so dass sich die Wangen aufblähen. Der dabei entstehende Gegendruck weitet die Atemwege und verhindert ein Verkrampfen der Bronchien. Husten Sie kurz und kräftig, jedoch nicht gewalttätig und versuchen Sie effektiv Sekret herauszubefördern. Zwischen den Hustenattacken die Lippenbremse einsetzen und versuchen, zur Ruhe zu kommen. Spucken Sie das abgehustete Sekret aus.

Stand: Juni 2019

Sehr geehrte Damen und Herren,

Mit diesem Flyer informiert Sie die Abteilung Physiotherapie über die Technik und Wahrnehmung des Atmens und gibt Hilfestellungen bei Atemnot.

bei der Atemtherapie werden spezielle Techniken erlernt, die dem Patienten die Atmung erleichtern und eine bewusster Körperwahrnehmung fördern sollen. Dadurch wird die Atemmuskulatur gestärkt und die Atemleistung erhöht.

Atemnot macht Angst und Unsicherheit. Die vorliegenden Empfehlungen sollen Ihnen dabei helfen, die vermittelten Atemtechniken zu erlernen und selbstständig einzusetzen. Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit und führen Sie die Übungen regelmäßig durch.

Prinzipiell gilt: Bewegung verbessert die Atmung, lenkt ab und macht Freude. Auch Spaziergänge sind hervorragend zur Verbesserung der Atmung geeignet. Seien Sie sich bewusst, dass Sie Ihre Atmung selber steuern und beeinflussen können. Führen Sie Ihre Übungen auch durch, wenn es Ihnen gut geht. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung und lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen.

Lächeln erleichtert die Arbeit des Herzens und auch der Lunge.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit
Ihr Team der Physiotherapie

RICHTIG ATMEN, ATEMTECHNIK

Atmung ist ein reflektorischer Vorgang, der auch bewusst gesteuert werden kann. Stress, Angst, Belastung, Schmerzen, Erkrankungen und unsere Körperhaltung beeinflussen unsere natürliche Atmung. Natürliche Einatmung erfolgt durch die Nase. Dabei wird die Luft gereinigt, angewärmt und angefeuchtet. Die Atemluft sollte ohne Anstrengung bis zum Bauch- und Beckenraum strömen.

Ein gesunder Mensch atmet die verbrauchte Luft auch wieder durch die Nase ab. Danach erfolgt eine kurze Atempause, bis der Atem von selbst wieder kommt. Das Verhältnis zwischen Einatmung, Ausatmung und Pause beträgt 2:2:1. Die Atemfrequenz bei einem gesunden Erwachsenen beträgt 12 bis 18 Atemzüge pro Minute.

Schnelles und oberflächiges Atmen belastet den Körper und schöpft die Lungenkapazität nicht aus. Wird der Körper nicht optimal mit Sauerstoff versorgt, mindert das die Leistungsfähigkeit. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und sogar Verdauungsprobleme können die Folge sein.

WAHRNEHMEN UND STEuern DER ATMUNG

Mit der Einatmung füllen wir die Lunge mit Sauerstoff. Dabei breitet sich die Luft in den verschiedenen Atemräumen aus. Wir unterscheiden zwischen **Brust-**, **Flanken-** und **Bauchatmung**. Das Zwerchfell, das den Brustraum vom Bauchraum trennt, hat hierbei eine zentrale Bedeutung. Nehmen Sie sich Zeit, die Atmung zu beobachten und versuchen Sie, die Luft in die verschiedenen Atemräume zu lenken.

BAUCHATMUNG

Setzen Sie sich oder legen Sie sich bequem mit angestellten Beinen hin. Dabei liegen beide Hände flach auf dem Bauch. Spüren Sie unter Ihren Händen, wie sich der Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen wieder senkt.



BRUSTATMUNG

Setzen oder legen Sie sich bequem hin, beide Hände liegen auf dem Brustbein. Spüren Sie, wie sich das Brustbein beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

FLANKENATMUNG

Setzen Sie sich hin und legen die linke Hand in den Nacken, ziehen Sie den Ellenbogen zurück. Dabei ist der Oberkörper aufgerichtet, die Schultern sind locker. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach rechts, ohne den Rumpf zu drehen, die rechte Hand liegt an der linken Rumpfseite und spürt, wie sich die Rippen beim Einatmen auffächern und beim Ausatmen zusammenschieben. Mit der anderen Seite wiederholen. Diese Übung ist auch gut aus der Rückenlage möglich.



VOKALATMUNG

Atmen Sie durch die Nase ein und dann mehrmals auf jeweils einen der Vokale „A“, „E“, „O“ oder „U“ aus. Lassen Sie die Vokale lange tönen, ohne sie auszupressen. Spüren Sie, in welchem Bereich sich die Luft ausbreitet. Jeder Vokal öffnet einen anderen Atemraum.