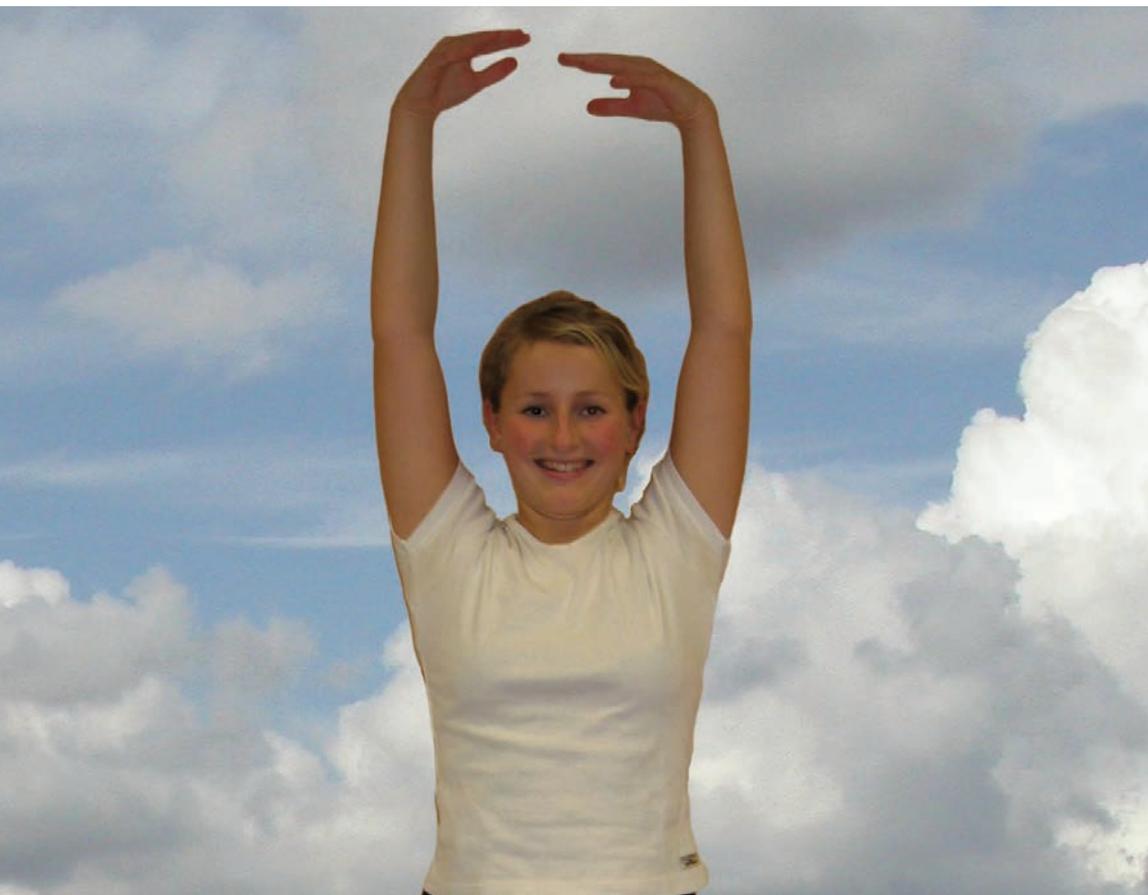




# Atemtherapie in Theorie und Praxis



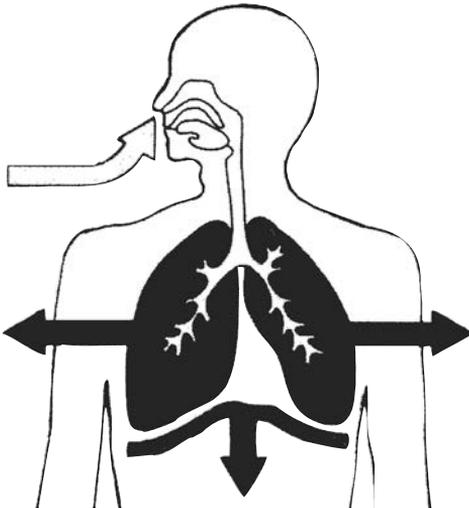
# So funktioniert die Atmung

## Einatmen:

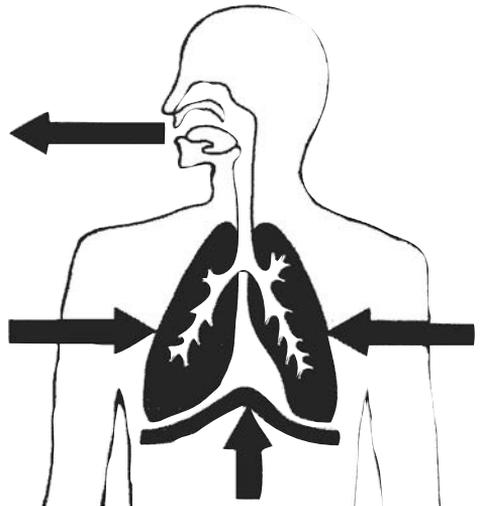
Das Zwerchfell zieht sich zusammen, flacht sich nach unten ab und zieht dadurch die Lungen nach unten. Dadurch entsteht ein Unterdruck in der Lunge und die Luft strömt ein.

Die Bauchorgane werden nach vorne, aber auch zur Seite und nach unten gedrückt.

## Einatmung



## Ausatmung



## Ausatmen:

Das Zwerchfell entspannt sich. Die Lunge zieht sich auf Grund ihrer Eigenelastizität zusammen.

Es entsteht ein Überdruck in der Lunge und die Luft strömt heraus.

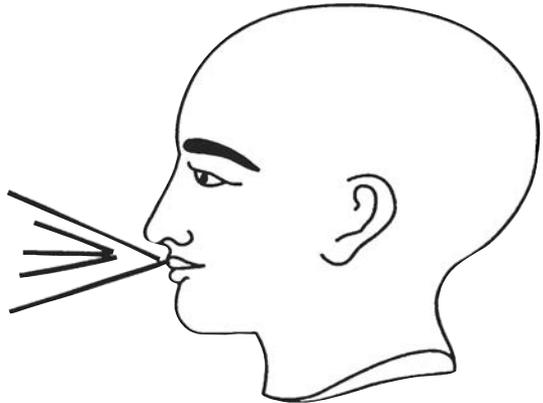
## Lippenbremse:

Eine Atemtechnik, die Sie bei Atemnot durch verengte Bronchien verwenden sollen.

- + Die Lippen weich aufeinander liegen lassen
- + Die Ausatmung kommen lassen
- + Die Lippen kurz geschlossen halten, die Wangen blähen sich dadurch auf
- + Die Ausatmung öffnet die Lippen einen kleinen Spalt. Sie atmen so lange aus, wie die Luft von selbst strömt

## Einsatz der Lippenbremse:

- + bei körperlicher Belastung
- + bei Atemnot
- + bei vertiefter Atmung
- + bei Entspannung



## Hustentechnik

Das Husten ist eine große Belastung für die Lunge. Versuchen Sie deshalb, Ihren Husten auf das Nötigste zu beschränken. Der Schleim soll mit zwei bis drei Hustenstößen herauskommen.

Bei Reizhusten versuchen Sie folgende Techniken:

- + Etwas Warmes trinken (Tee o. ä.)
- + Bonbon lutschen
- + Kurz Luft anhalten
- + Oberflächlich atmen
- + Räuspern
- + Gegen die geschlossenen Lippen anhusten

# Atemerleichternde Ausgangsstellungen



## 1. Kutschersitz

Sitz mit leicht gespreizten Beinen auf der vorderen Sitzflächenhälfte.

Die Unterarme a) oder Hände b) werden auf dem Oberschenkel abgestützt. Der Rücken bleibt möglichst gerade





## 2. Torwartstellung

Stand mit leichter "Beingrätsche" und angewinkelten Knien. Die Hände stützen sich über den Knien auf den Oberschenkeln ab.



## 3. Abstützen im Stehen

Mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper, können Sie sich mit gestreckten Armen z.B. an einer Stuhllehne, Handlauf, Fensterbrett oder ähnlichem abstützen.



# Atemwahrnehmung

Grundvoraussetzung für Atemtechniken und Atemgymnastik ist es die Atmung zu spüren.



## 1. Bauchatmung/ Zwerchfellatmung

Hände auf den Bauch legen und die Atembewegung spüren. Der Bauch geht bei der Einatmung nach vorne und bei der Ausatmung zurück



## 2. Flankenatmung

Hände rechts und links auf den unteren Rippenbogen legen.

Spüren: Die Rippen gehen beim einatmen zur Seite und beim ausatmen wieder zurück.





### 3. Brustkorbatmung

Hände auf den Brustkorb legen und die Atembewegung spüren. Der Brustkorb geht bei der Einatmung nach oben und bei der Ausatmung zurück



### 4. Rückenatmung

Ein Handtuch um den Rücken legen.  
**Spüren:** Beim Einatmen erhöht sich der Druck am Handtuch, beim Ausatmen lässt der Druck nach.



# Übungsbeispiele

## 1. Übungen ohne Gerät



**Im Sitzen** die Arme seitlich neben dem Körper locker schwingen.

Kombination mit der Atmung:

Linker Arm wird bei der Einatmung nach vorne oben geführt und bei der Ausatmung neben den Körper zurück (andere Seite ebenso).





**Im Stehen** beide Arme gleichzeitig Richtung Decke strecken (dehnen).

Kombination mit der Atmung:

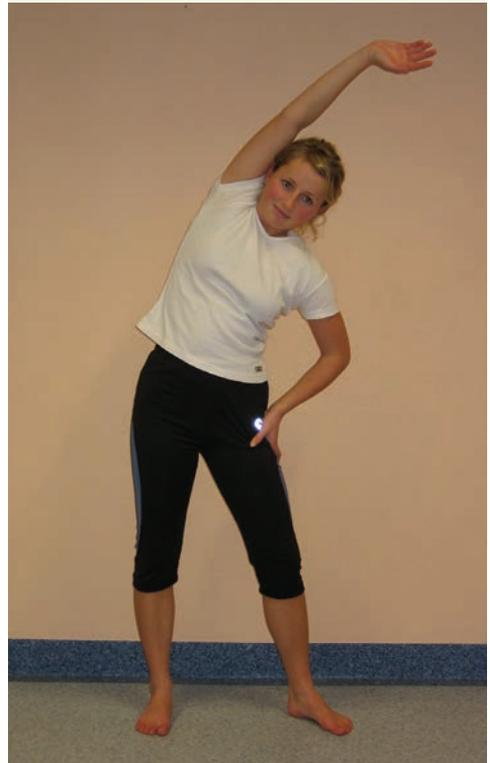
In der Endstellung beim Strecken Richtung Decke einatmen und beim Zurückführen der Arme ausatmen.



Den linken Arm an der Hüfte abstützen - dabei den rechten Arm leicht gebeugt über den Kopf führen und den Oberkörper zur linken Seite neigen. Eine Dehnung ist an der rechten Seite spürbar.

Kombination mit der Atmung:

Beim Einnehmen der Dehnstellung einatmen, beim Lösen der Dehnung ausatmen (andere Seite ebenso).



## 2. Übungen mit Gerät:



### **Mit dem Stab:**

Den Stab hinter den Kopf auf den Schultergürtel legen und den Oberkörper zu einer Seite drehen ("Kopf geht mit").

#### Kombination mit der Atmung:

Beim Bewegen in die Drehung einatmen und beim Zurückdrehen ausatmen (andere Seite ebenso)



### **Mit dem Gymnastikband:**

Linker Arm fixiert das Band auf dem linken Oberschenkel.  
Der rechte Arm führt das Band nach rechts oben außen (Band wird gespannt).

#### Kombination mit der Atmung:

Beim Einatmen das Band spannen und beim Ausatmen lösen.





### **Mit dem Gymnastikband:**

Das Band mit beiden Händen fassen und in Brusthöhen auseinander ziehen.

#### Kombination mit der Atmung:

Beim Auseinanderziehen Einatmen und beim Lösen der Spannung ausatmen.



Das Band auf den Boden legen und mit beiden Füßen darauf stellen. Das linke Bandende mit der rechten Hand und das rechte Bandende mit der linken Hand fassen, so dass sich das Band zwischen den Knien kreuzt.

Ausführung: Beide Arme gleichzeitig nach außen oben strecken (das Band spannt sich).

#### Kombination mit der Atmung:

Beim Spannen des Bandes einatmen, beim Entspannen ausatmen.



## Hinweis zur Durchführung der Übungen:

- + Wiederholungszahl:
  - Üben ohne Atmung - drei Serien, zehn Wiederholungen je Seite
  - Üben mit Atmung - drei Serien mit vier bis fünf Atemzüge je Seite
- + Zwischen den Serien Pausen einlegen!!!
- + Durchführung der Atemübungen immer mit der Lippenbremse (siehe Seite 3)
- + Länge/Widerstand des Bandes so wählen, dass die Bewegung bis zum Ende ausgeführt werden kann.
- + Bei Auftreten von Problemen (Atemnot...) Übungen abbrechen und pausieren.

# Sekretmobilisation



## 1. Sekretlösung

ist wichtig, damit Sekrettransport möglich ist.

- + Viel trinken (vor allem warme Getränke, wie z.B. Tee)
- + Inhalationen (z.B. Sole-Lösungen)
- + Wärme (heiße Rolle, heiße Umschläge)
- + Wenn verordnet, Medikamente
- + Vibrationen bzw. Klopfungen auf dem Brustkorb



# Sekretdrainage



## 2. Sekretmobilisation

ist wichtig, damit Sekrettransport möglich ist.

- + Bewegungen (Atemgymnastik, Fahrradfahren, Trampolin hüpfen, Sport,...) dienen der Lockerung des Brustkorbes > Atemvertiefung
- + husten, hauchen, räuspern
- + Atemhilfsgeräte (z.B. "Flutter")
- + Dehnlagerungen > Atemvertiefung
- + Drainagelagerungen > eine Lagerung 10 - 15 Minuten halten, so dass Schleim mit Hilfe der Schwerkraft abfließen kann. Evtl. in Verbindung mit Atemtechniken (siehe beide Bilder)



# Drehdehnlagerung



Durch diese Übungen werden verkürzte Muskeln länger und das Lungengewebe dehnfähiger.

Seitenlage links

- + Die Knie etwas zum Bauch ziehen
- + Beide Hände in den Nacken legen
- + Die rechte Schulter und den rechten Ellbogen nach unten zum Boden sinken lassen
- + Die Knie bleiben am Boden aufeinander liegen
- + Die Atembewegung des Bauches und der gedehnten Seite spüren und beobachten



# Halbmondlage



- + Rückenlage, die Beine sind ausgestreckt
- + Die gestreckten Beine nach rechts rutschen, das Gesäß bleibt liegen
- + Den linken Arm nach hinten ausstrecken
- + Die rechte Hand rutscht in Richtung rechtes Knie herunter, der Oberkörper neigt sich nach rechts.
- + Die Bauchatmung und die Atmung in die gedehnte Seite beobachten und spüren

Die andere Seite genauso üben

- + Die Drehung für mindestens eine Minute halten





für Ihre Notizen:



## Kontakt

Abteilung für Physiotherapie

**Kreisklinik Bad Reichenhall**

Riedelstraße 5

83435 Bad Reichenhall

**T** 08651 772-11158

Abteilung für Physiotherapie

**Kreisklinik Berchtesgaden**

Locksteinstrasse 16

83471 Berchtesgaden

**T** 08652 57-4500

Verantwortlich für den Inhalt ist die Physikalische  
Abteilung der Kreisklinik Bad Reichenhall