



Eigenübungen bei Atembeschwerden

Leiden Sie unter Atembeschwerden? Oder besteht die Gefahr, dass Sie eine Einschränkung der Lungenfunktion entwickeln? Mit gezielten Übungen können Sie Ihre Lungenfunktion aktiv unterstützen.

1. Lunge belüften

Wissenswertes

Wie in der Natur fließt auch im Körper Flüssigkeit stets nach unten. Besteht die Gefahr, dass sich Flüssigkeit in der Lunge ansammelt, so liegt diese Flüssigkeit/Sekret ebenfalls oft im unteren Bereich der Lunge. Wird dieser Bereich nicht genügend belüftet, können sich die Krankheitserreger weiter vermehren.

Übung

Das Ziel ist eine tiefe Belüftung der Lunge durch die Bauchatmung. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals pro Stunde:

- Legen Sie eine Hand auf den Brustkorb und eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie tief über die Nase ein, so dass sich der Bauch nach vorne wölbt. Atmen Sie langsam über den Mund wieder aus.

Bei Schwindel pausieren.



2. Sekret mobilisieren

Wissenswertes

Ist Sekret in der Lunge vorhanden, so ist es wichtig, die Brustwirbelsäule zu mobilisieren, um dadurch das Sekret zu lockern und nach oben zu transportieren.

Übung 1

Mobilisieren Sie Ihren Oberkörper so gut wie möglich. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Im Sitzen/Stehen beide Hände nach oben zur Decke strecken, tief atmen.
- Zusätzlich Oberkörper langsam nach links und rechts seitlich neigen, tief atmen.
- Im Sitzen Oberkörper nach links und rechts drehen, tief atmen.
- Brustwirbelsäule beugen und strecken.

In den Positionen jeweils kurz verweilen.



Übung 2

Mittels Vibration kann das Sekret ebenfalls mobilisiert werden:

- Nehmen Sie eine leere Flasche, füllen diese mit ca. 1/3 Wasser und nehmen einen Strohhalm dazu.
- Nun atmen Sie tief durch die Nase ein und atmen durch den Strohhalm aus in das Wasser, bis Wasserblasen entstehen. Achten Sie dabei auf eine aufrechte Körperhaltung und auf ein möglichst langes Ausatmen. Wiederholen Sie die Übung ca. 10x.

Wechseln Sie täglich das Wasser.

Übung 3

- Regelmässig feucht inhalieren.



3. Sekret transportieren

Wissenswertes

Bei einer Infektion produziert die Lunge laufend Sekret, welches die Atmung einschränkt. Kann das Sekret aktiv entfernt werden, ist eine bessere Sauerstoffaufnahme wieder möglich.

Haben Sie für genügend Belüftung (Übung 1) und für eine Mobilisierung der Strukturen (Übung 2) gesorgt und spüren oder hören Sie nun bei der Atmung brodelnde Geräusche, ist Sekret in Bewegung. Nun ist es wichtig, das Sekret nach oben zu transportieren und mittels Schlucken oder über Ausspucken unschädlich zu machen.

Übung

- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Atmen Sie über die Nase ein – halten Sie kurz die Luft an – atmen Sie mit leichtem Druck wieder aus. Diesen Druck erzeugen Sie, indem Sie sich vorstellen, dass Sie einen Spiegel anhauchen. Langes Einatmen – Pause – mit Druck Ausatmen.
- Mehrmals schnelles Aushauchen.
- Versuchen Sie, mehrmals zu räuspern.
- Wenn möglich nur am Ende Husten oder dies vermeiden.

Allgemeine Bemerkungen

- Sie sollten die Übungen soweit als möglich im schmerzfreien Bereich durchführen.
- Die Übungen können Sie so oft als möglich durchführen (z. B. stündlich), Pausen sind wichtig.

Ihre Physiotherapie
Spital Affoltern AG