

Atemtechniken – Das Wichtigste in Kürze

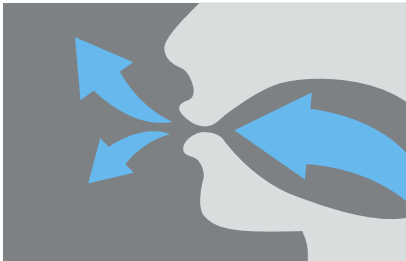
Eine Reihe von Atemtechniken kann Betroffenen mit Lungenerkrankungen helfen, effektiver und ökonomischer zu atmen. Die Übungen - anfangs angeleitet durch geschulte Therapeuten - sind leicht zu erlernen, verbessern die Lebensqualität, erleichtern den Alltag und unterstützen bei körperlichen Belastungen.

Lippenbremse:

Die sogenannte „dosierte Lippenbremse“ hilft, bei der Ausatmung die Bronchien zu stabilisieren und durch den verlagerten Druck weit zu halten. Der erhöhte Innendruck und die leichte Stauung der Luft führen zu einer verlangsamt, aber längeren Ausatmung. Es wird mehr alte, verbrauchte Luft ausgeatmet, und somit die Überblähung reduziert. Diese Technik gehört später durch den automatisierten Einsatz zu den wichtigsten Selbsthilfetechniken für Atemwegspatienten. Sie soll in Ausnahmesituationen (z. B. Atemnot) entlasten und bei Belastungen beziehungsweise körperlichem Training unterstützen.



Lippen liegen entspannt aufeinander



Ausatmen durch verengte Atemöffnung

Atemreizgriff:

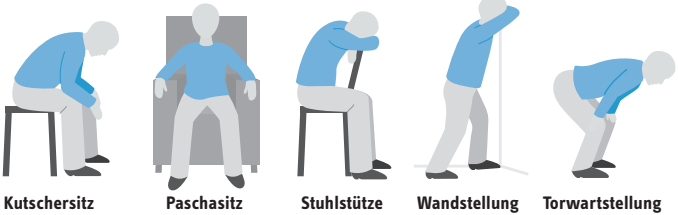
Der Atemreizgriff vertieft und erleichtert die Atmung. Dabei wird

- eine Hautfalte unterhalb der Rippenbögen ergriffen,
- beim ruhigen Einatmen diese etwas vom Körper weggezogen,
- beim Ausatmen wieder losgelassen

(Fortsetzung auf der Rückseite)

Atemerleichternde Körperhaltungen:

Spezielle Körperpositionen sollen helfen, das Atmen zu erleichtern. Durch die positionsbedingte Brustkorberweiterung kann eine größere Luftmenge bewegt werden. Außerdem wird durch das Aufstützen der Arme das Gewicht des Brustkorbs und des Schultergürtels abgegeben; die Atemhilfsmuskulatur ist entlastet und kann effektiver die Atmung unterstützen. Dadurch vertieft sich die Atmung, die unteren Bereiche der Lunge werden besser belüftet.



Kutschersitz

Paschasitz

Stuhlstütze

Wandstellung

Torwartstellung

Kutschersitz

- auf einen Stuhl setzen, Oberkörper nach vorne beugen
- Ellenbogen oder Hände auf den Knien abstützen
- ruhig und tief durchatmen

Paschasitz

- sitzend in einem Sessel die Beine locker ausstrecken; Rücken und Kopf an der Rückenlehne anlehnen
- Arme mit Hilfe von untergeschobenen Kissen etwas höher gelagert auf den Armlehnen ablegen
- ruhig und tief durchatmen

Stuhlstütze / Schülersitz

- verkehrt herum und breitbeinig auf einen Stuhl setzen, die Arme auf die Rückenlehne legen
- wichtig: die Ellenbogen höher als die Schultern lagern
- bei leicht gerundetem Rücken nun den Kopf auf die Unterarme oder Hände legen
- ruhig und tief durchatmen

Wandstellung

- mit verschränkten Unterarmen an einer Wand abstützen, Stirn auf die Arme legen
- die Beine dabei in eine leichte Schrittstellung bringen
- ruhig und tief durchatmen

Torwartstellung

- im Stand die Beine leicht grätschen
- die Hände oberhalb der Knie abstützen, die Finger zeigen dabei nach innen und die Ellenbogen sind leicht gebeugt
- ruhig und tief durchatmen

Fachliche Beratung: Michaela Frisch, Prof. Dr. Klaus Kenn

Mehr Informationen: www.lungeninformationsdienst.de/therapie © 2018, 3. Auflage

HelmholtzZentrum münchen

Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt