

Atemtherapie

Praktische Übungen für Zuhause

Die dosierte Lippenbremse

- Stabilisiert/“sichert“ die Atemwege
- Vermeidet weitere Verengung der Atemwege
- Vermeidet eine Überblähung der Lunge und entbläht gleichzeitig
- Verhindert weitestgehend einen Kollaps der Atemwege
- „trapped air“ > vermindert zurückgehaltene/gefesselte Luft in der Lunge

Einsatz der Lippenbremse

- Bei körperlicher Belastung
- Bei Atemnot
- Zur Entspannung
- Vor der Einnahme der Inhalativa
- Zu verschiedenen Techniken in der Atemtherapie wie zum Beispiel Drehdehnlagerung, autogene Drainage

Durchführung

- Lippen liegen locker aufeinander
- Mit Beginn der Ausatmung lässt man die Luft gegen die locker aufeinanderliegenden Lippen strömen
- Die Luft bahnt sich den Weg, öffnet die Lippen
- Die Luft strömt leise und langsam zwischen die Lippen
- Der Druck in den Atemwegen erhöht sich und stabilisiert somit die Atemwege

Lippenbremse



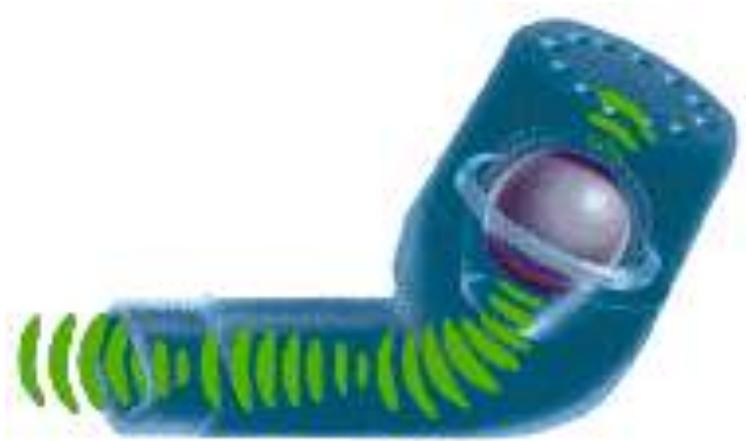
Merke

- Langsam, ruhig und lange ausatmen
- Lippen locker aufeinander liegen lassen
- NICHT pressen
- Luft gleichmäßig ausströmen lassen > eher passiv als aktiv
- Nach einer atempause erfolgt die Einatmung automatisch
- Hilfe: kurze Pause nach Einatmung, 1-2 Sekunden > dadurch fällt die Ausatmung leichter

PEP Systeme und osziellierende PEP Systeme

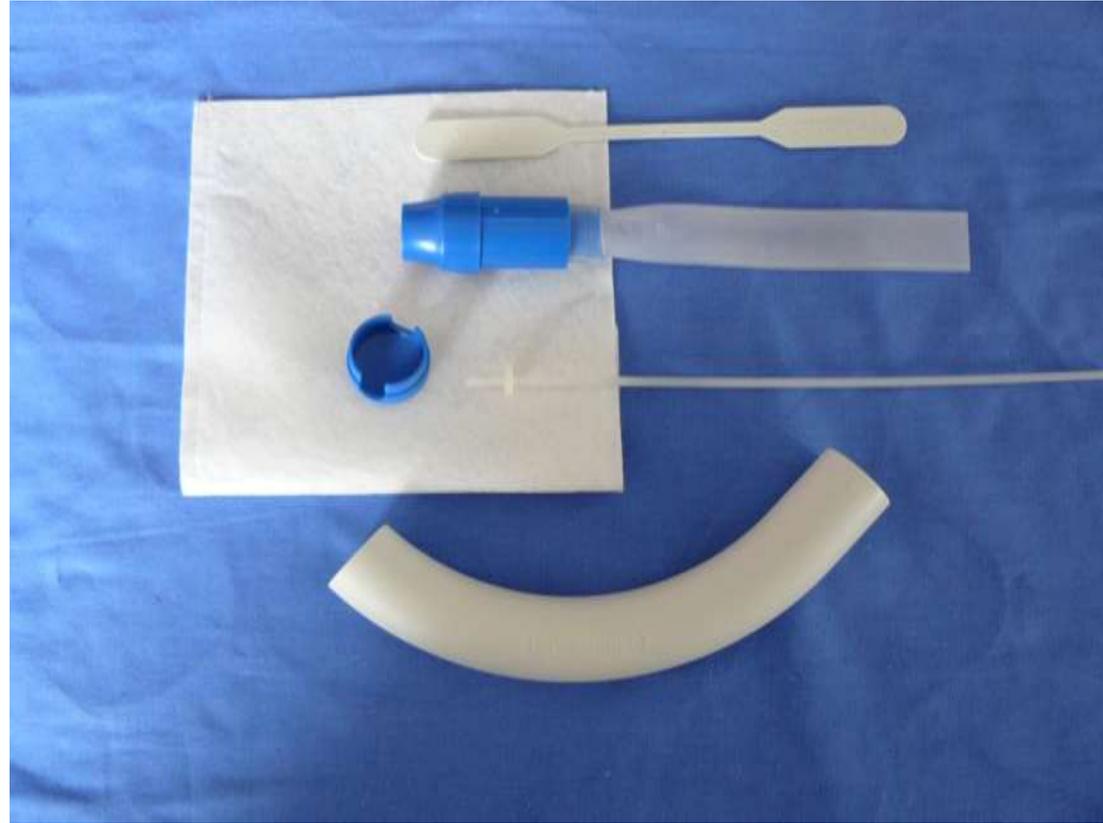
- Flutter
- Cornet
- Acapella
- Strohhalm

Flutter





Cornet



In allen Positionen
durchführbar



Mit Inhalation
kombiniert



Acapella

> noch weniger Flow in
der Expiration

