

Leitet dazu an

den Atem frei fließen zu lassen, das Atmen bewusst wahrzunehmen und eventuell zu verändern.

Hilft

die ursprüngliche Leistungsfähigkeit oder einen Teil davon nach einer Operation bzw. Krankheit wiederherzustellen.

Die Atmung hat die Aufgabe, unseren Körper mit Sauerstoff zu versorgen und wird entsprechend vom Gehirn gesteuert. Sie ist ein Reflex und funktioniert normalerweise ohne unser Zutun, d. h. sie ist ein unbewusster Vorgang. Sie lässt sich aber durch unseren Willen beeinflussen. Die Atemmuskulatur, d. h. das Zwerchfell und die Muskeln zwischen den Rippen lassen sich genau wie jeder andere Muskel durch gezielte Übungen trainieren. Dadurch kann das Volumen des Brustkorbs und damit der Lunge vergrößert werden.

Die Atemrichtung

1 Brustatmung

- Hände auf das Brustbein legen
- beim Einatmen hebt sich das Brustbein nach oben (gegen die Hände atmen)
- beim Ausatmen senkt sich das Brustbein

2 Bauchatmung (Hier werden 2 / 3 der Lunge belüftet)

- Hände zur Kontrolle auf den Bauch legen
- beim Einatmen wölbt sich der Bauch nach außen
- beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke wieder

3 Flankenatmung

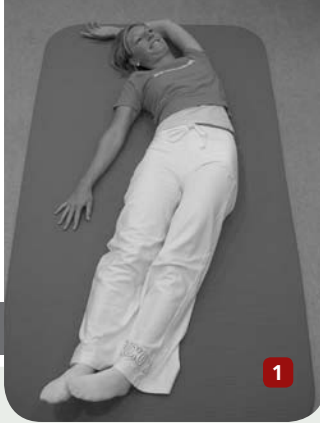
- Hände seitlich an die Rippen legen
- beim Einatmen dehnen sich die Rippen seitwärts (gegen die Hände atmen)
- beim Ausatmen verengt sich der Brustkorb

Atemtechnik – Die Lippenbremse

Legen Sie beim Ausatmen die Lippen ohne Druck so aufeinander, dass die Luft nur durch einen schmalen Spalt entweichen kann. Wichtig, es darf nicht „gepresst“, d. h. nicht laut geblasen werden. Die Wangen dürfen sich nur leicht blähen. Mit Hilfe der dosierten Lippenbremse vermeiden Sie ein Zusammendrücken der Atemwege. Die Ausatmung wird somit erleichtert – es kann leichter eingatmet werden – die Lungenbelüftung wird verbessert. Sobald Sie leichteste Atemnot spüren, können Sie diese durch die dosierte Lippenbremse sofort und wirksam mindern.

Atemgymnastik

Tipps zur Atemgymnastik



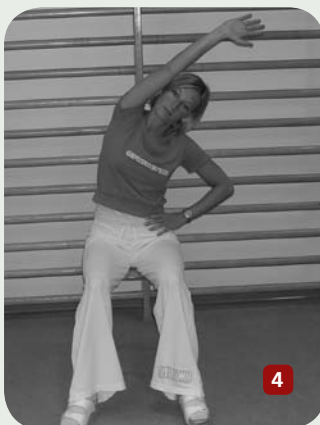
1



2



3



4



5

1 Halbmond

Voll auf dem Rücken liegen, in dieser Position die Dehnung der entsprechenden Flanke über Arm bzw. Bein mit der Einatmung verstärken und mit der Ausatmung wieder entspannen

2 Drehdehnlagerung

Mehrfach beim Einatmen die Knie zur Seite ablegen, beim Ausatmen wieder aufrichten; danach die Seite wechseln

3 Atemerleichternde Ausgangsstellung – Kutschersitz

Unterarme werden auf die Oberschenkel gestützt

4 Seitenneigung

Beim Einatmen einen Arm über den Kopf führen, dabei die Seite aufdehnen, in der Ausatmung wieder zurückführen

5 Seitendrehung

Beim Einatmen den Oberkörper aufdrehen, in der Ausatmung wieder zurückführen

*Viel Erfolg wünscht Ihnen
Ihr Therapeutenteam.*