3. Kontaktatmung

Gelingt am besten im Liegen (Rückenlage mit angestellten Beinen und im Sitzen!)

- Legen Sie eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch (etwas oberhalb des Bauchnabels)
- Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und über die Lippenbremse aus
- Atembewegung spüren - Der Bauch geht bei der Einatmung nach vorne und bei der Ausatmung zurück
- Legen sie die Hände rechts und links auf den unteren Rippenbogen
- Spüren Sie wie die Rippen beim Einatmen zur Seite und beim Ausatmen wieder zurück gehen

Die Brust soll sich möglichst wenig bewegen und auch die Schultern liegen ruhig und entspannt. Nehmen Sie sich Zeit! Oftmals gelingt es nicht beim ersten Mal.

Führen Sie die Übung drei bis fünf Minuten lang durch. Wenn es Sie sehr anstrengt, machen Sie Pausen nach Bedarf.

Wenn Ihnen schwindelig wird ist das ein Zeichen dafür, dass Sie zu schnell atmen, machen Sie dann bewusst Pausen, in denen Sie kurz den Atem anhalten.

Retroaktiv

Alles was vorher richtig war stimmt weiterhin!

- Ihr Atemsystem war beeinträchtig. Es ist gut die volle Funktion bewusst wiederherzustellen.

Brustkorb wieder beweglich machen

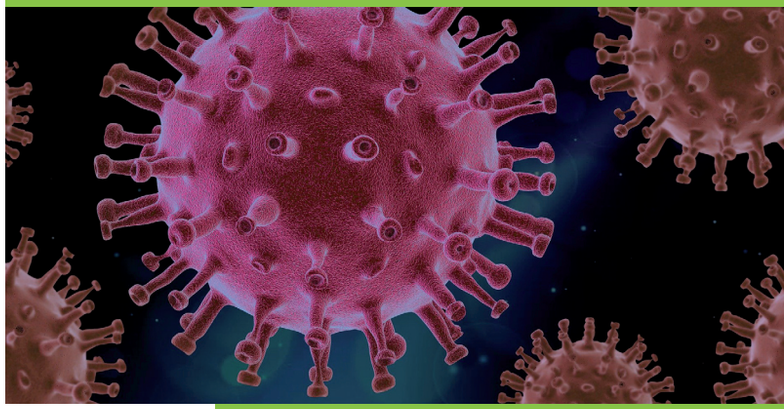
- Stellen Sie Sich hin und strecken Sie beide Arme zur Decke
- Atmen Sie ein – beim Ausatmen lassen Sie die Arme sinken
- Wdh. Sie die Sequenz 10mal
- Den linken Arm in die Hüfte stützen und den rechten Arm leicht gebeugt über den Kopf führen
- Den Oberkörper zur linken Seite neigen und die Dehnung der rechten Seite spüren
- In die Dehnung Einatmen (4sec ein – 7sec halten – 8sec aus)
- beim Lösen der Dehnung ausatmen (andere Seite ebenso; 5mal jede Seite).

Zwerchfell mobilisieren

- Rückenlage mit angestellten Beinen 2-3mal ruhig durch die Nase ein- und ausatmen
- Atem anhalten (Nase verschließen)
- mit dem Bauch Atembewegung simulieren, ohne zu atmen, bis ein leichtes Gefühl von Lufthunger aufkommt
- dann ausschließlich durch die Nase wieder normal weiteratmen (4-8mal wiederholen)

physioMed Weinheim

Waidallee 2/1
69469 Weinheim
Tel.: 06201-8731960
Fax: 06201-8460921
E-Mail: info@physiomed-weinheim.de



Coronavirus

Physiotherapeutische Empfehlungen

physioMed Weinheim

Vorbeugen • Begleitend
Behandeln • Nachsorgen

Atemtherapie ist eine bewährte physiotherapeutische Therapie zur Prophylaxe, Behandlung und Nachsorge von Erkrankungen der Atemwege. Sie kann einen positiven Beitrag in der aktuellen Situation leisten, weil COVID 19 insbesondere die Atemwege stark belastet.

Das Ausmaß der Erkrankung reicht von einer normalen Erkältung über die Entwicklung eines schweren akuten Atemwegssyndrom (SARS) bis hin zu einer Lungenentzündung. Wir möchten Ihnen nachfolgend zeigen, was Sie proaktiv, reaktiv und retroaktiv für sich und Ihre Gesundheit tun können:

- → **Proaktiv – Sie sind gesund! Bleiben Sie gesund**
- → **Reaktiv – Sie sind erkrankt! Heilung positiv beeinflussen**
- → **Retroaktiv – Sie waren erkrankt! In die volle Kraft zurückkommen**

Denken Sie positiv !

Schlechte Berater aktuell sind:

- → Angst, Grübeln, Stress
- → schlechter Schlaf
- → Bewegungsmangel

…sie schwächen das Immunsystem!

Proaktiv

Was Sie tun können

Bewegen Sie sich täglich mindestens 30-60 Minuten draußen (Spaziergänge, Radfahren, Gartenarbeit…)

Schulen Sie dabei Ihr Atemsystem

1.Üben Sie ausschließlich durch die Nase zu atmen. Es ist am Anfang normal, dass die Nase läuft, halten Sie einfach ein Taschentuch bereit.
2. Atmen Sie ruhig ein und normal aus, versuchen Sie dann 10-30 Schritte mit angehaltenem Atem zu gehen (langsam steigern) à achten Sie jedoch darauf, dass Sie danach erneut nur durch die Nase atmen.

Entspannung und besserer Schlaf

- → Legen Sie Sich auf den Rücken mit angestellten Beinen
- → Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch
- → Atmen Sie 4 Sekunden ein
- → Halten Sie 7 Sekunden die Luft an
- → Atmen Sie 8 Sekunden aus.

Wiederholen Sie diese Sequenz 4 bis 8mal.

Die Übung kann in jeder anderen Körperposition ebenfalls durchgeführt werden. Machen Sie die Übung immer, wenn Sie Angst, Sorge oder Anspannung empfinden.

Wenn Sie Schlafprobleme haben machen Sie die Übung zum Einschlafen oder immer, wenn Sie wach liegen.

Reaktiv

Wieder besser atmen

Atemtherapie hilft einer angegriffenen Lunge, fördert Entspannung und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

1. Lippenbremse als guter Helfer bei Luftnot

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

Ergänzung: Den Effekt der Lippenbremse können Sie auch erzeugen, wenn Sie durch einen Strohhalm in einem Glas Wasser möglichst lange ausatmen (Blubbern). Diese Übung eignet sich besonders gut auch für betroffene Kinder!

- → Die Lippen weich aufeinander liegen lassen
- → Die Ausatmung kommen lassen
- → Die Ausatmung öffnet die Lippen einen kleinen Spalt.
- → Sie atmen so lange aus, wie die Luft von selbst strömt

2. Lagerung

Wenn Sie eine Erkrankung der Lunge haben ist es sinnvoll häufig die Körperposition zu verändern, selbst wenn Sie im Bett liegen (Angehörige können helfen). Diese Veränderungen sorgen dafür, dass die Lunge gleichmäßig belüftet und durchblutet wird. Versuchen Sie mindestens 1mal pro Stunde Ihre Körperposition zu verändern.

Mögliche Positionen:

Erhöhter Oberkörper, Seitenlage links und rechts; Bauchlage oder halbe Bauchlage mit Kissenunterlagerung, sitzen wenn möglich, einige Schritte gehen, sobald das möglich ist, im Wechsel einen Arm über dem Kopf ablegen.