

# PHYSIOTHERAPIE

## bei eingeschränkter Atemfunktion

INFORMATIONEN FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN



**BARMHERZIGE BRÜDER**  
KRANKENHAUS EISENSTADT



## Sehr geehrte Patientin! Sehr geehrter Patient!

Eine Atemfunktionsstörung geht oft mit Atemnot oder Husten einher. Ein regelmäßiges Training unterstützt die Regeneration und fördert die funktionelle Erholung der Lunge. Gezielte Atemübungen helfen, die Lunge gut mit Luft zu füllen.

Regelmäßige, moderate Bewegungen und langsame, schrittweise Steigerung von Belastungen sind ebenso essentiell für die Genesung.

Die Informationen, Empfehlungen und Übungen in dieser Broschüre sollen Sie vor allem in den ersten Wochen der Erkrankung bei Ihrem Genesungsprozess unterstützen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Rehabilitation und erfolgreiche Genesung!

### BITTE BEACHTEN SIE BEI DER DURCHFÜHRUNG FOLGENDES

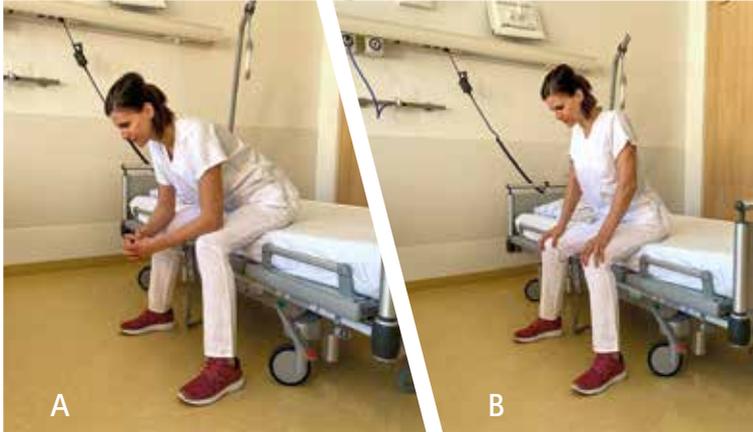
- ☞ Führen Sie die Übungen in einem langsamen Tempo durch und achten Sie auf eine regelmäßige Atmung.
- ☞ Es kann sein, dass Sie dabei Anstrengung verspüren und die Atmung schneller wird. Wenn Sie Atemnot verspüren, brechen Sie die Übung ab.
- ☞ Die Übungen sollen schmerzfrei durchführbar sein.
- ☞ Trainieren Sie jene Maßnahmen, die Sie bei Atemnot anwenden können, immer wieder.

### Was tun bei .... ATEMNOT

- ☞ Nehmen Sie eine atemerleichternde Position ein.
- ☞ Lippenbremse: Atmen Sie langsam durch die gespitzten, leicht geöffneten Lippen aus.
- ☞ Atmen Sie langsam A U S und ein ... A U S und ein ...

## ATEMERLEICHTERENDE STELLUNGEN

Das Abstützen der Arme unterstützt Sie bei der Einatmung.



### KUTSCHERSITZ

Sitz mit leicht gespreizten Beinen am Bettrand.

Stützen Sie **A.** die Unterarme oder **B.** die Hände auf den Oberschenkeln ab. Der Rücken bleibt dabei möglichst gerade.



### REITERSITZ AM SESSEL

Setzen Sie sich verkehrt auf einen Sessel. Legen Sie die Arme auf der Sessellehne ab.

### ABSTÜTZEN IM STEHEN

Stützen Sie sich mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper an einer Sessellehne, dem Fensterbrett, einem Handlauf oder dem Bettende ab.

# ATEMÜBUNGEN



## BAUCHATMUNG

Legen Sie die Hände auf den Bauch, um die Atembewegungen besser wahrnehmen zu können. Atmen Sie langsam durch die Nase ein. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke. Halten Sie die Luft nach dem Einatmen für 3 Sekunden an, dann atmen Sie entspannt und möglichst lange aus. Wiederholen Sie dies 10 mal. Diese Übung können Sie auch im Sitzen ausführen.



## DREHUNG DES OBERKÖRPERS im SITZ

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel. Die Handflächen liegen dabei auf dem Brustkorb. Drehen Sie den Oberkörper und Kopf während der Einatmung zur rechten Seite. Dann drehen Sie den Oberkörper während der Ausatmung wieder zurück zur Mitte. Anschließend führen Sie die Drehung zur linken Seite aus. Wiederholen Sie dies 5 mal zu jeder Seite.

## LAGERUNGEN

Die Lungenbereiche sind abhängig von der Körperposition unterschiedlich belüftet. Besonders wichtig ist es, die weniger belüfteten Bereiche mit Sauerstoff zu versorgen.

Hierzu gibt es unterstützend zu den Atemübungen Lagerungsmöglichkeiten, um die Lunge gleichmäßig mit Luft zu befüllen und damit die Versorgung mit Sauerstoff, auch in den weniger belüfteten Bereichen, zu verbessern.

Positionieren Sie den Körper in unterschiedlichen Lagen. Wechseln Sie regelmäßig die Positionen.



### RÜCKENLAGE mit erhöhtem OBERKÖRPER oder SITZ

Rutschen Sie zum Kopfteil des Bettes.

Legen Sie einen Polster unter beide Knie und stellen Sie das Kopfteil hoch. Unterstützend bieten Pölster eine Abstützmöglichkeit für die Arme.

Sie können sich alternativ auch an den Bettrand setzen oder auf einen Sessel.



### BAUCHLAGE

Legen Sie sich auf den Bauch und positionieren Sie bei Bedarf einen kleinen Polster unter den Bauch. Die Arme liegen bequem neben dem Körper oder neben dem Kopf.

### ANGEPASSTE BAUCHLAGE

Sollten Sie die Bauchlage - wie oben beschrieben - nicht einnehmen können, drehen Sie sich aus der Seitenlage soweit als möglich nach vorne. Ein Polster vor dem Brustkorb bzw. Bauch hilft Ihnen, in dieser Position zu bleiben. Die Arme liegen bequem neben dem Kopf oder dem Körper.



### SEITENLAGE

Legen Sie sich mit gebeugten Beinen auf eine Seite. Für eine bequeme Lagerung geben Sie einen Polster oder die Bettdecke zwischen die Beine. Positionieren Sie die Arme vor dem Oberkörper.

## BEWEGUNGS- UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Aktive Bewegungsübungen fördern Ihre körperliche Fitness und erleichtern die Durchführung von Alltagsaktivitäten.

Erste Übungen zur Kräftigung:



### OBERSCHENKELKRÄFTIGUNG

Sitz auf einem Sessel. Ziehen Sie den Vorfuß hoch, strecken Sie das Kniegelenk und heben Sie dabei das Bein gestreckt vom Boden ab.

Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 5-10 mal.



### MINI-KNIEBEUGEN

Stehen Sie hüftbreit vor dem Bettende, der Oberkörper ist gerade, die Hände greifen zum Bettende. Beugen Sie nun die Beine wie beim Hinsetzen, dann wieder Aufstehen und die Beine strecken. Wiederholen Sie die Übung 10-15 mal.



## BEINKRÄFTIGUNG

Rückenlage. Die Beine sind ausgestreckt. Die Arme liegen neben dem Körper. Ziehen Sie die Ferse auf dem Bett langsam Richtung Gesäß. Halten Sie die Endposition für 5 Sekunden und strecken Sie das Bein langsam wieder aus. Atmen Sie dabei gleichmäßig. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 5-10 mal.



## BRÜCKE

Rückenlage. Die Beine sind aufgestellt. Die Arme liegen neben dem Körper. Spannen Sie nun die Gesäßmuskulatur an und heben Sie das Becken von der Unterlage. Atmen Sie dabei gleichmäßig. Wiederholen Sie die Übung 5-10 mal.

## DEHNLAGERUNG

Das Atmen wird durch das Einnehmen von Dehnpositionen erleichtert, die Belüftung der Lunge wird unterstützt.



## RÜCKENLAGE in "SIESTA"-STELLUNG

Legen Sie sich auf den Rücken - das Kopfteil des Bettes ist erhöht.  
Positionieren Sie die Hände am Hinterkopf.  
Kombinieren Sie diese Position mit der Bauchatmung.

*Atmen Sie langsam durch die Nase ein.  
Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke.  
Halten Sie die Luft nach dem Einatmen für 3 Sekunden an,  
dann atmen Sie möglichst lange aus.  
Wiederholen Sie dies 10 mal.*



