



Friederike Keifel

Hausaufgaben für Patienten mit Atemproblemen

Übungen bei Asthma, COPD und anderen Atemwegserkrankungen



Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	6
Vorwort Frau Dr. Martina Reinhardt	7
1 Die Atmung verstehen	8
1.1 Geschichte	8
1.2 Aufbau der Atemwege	9
1.3 Atmung	10
1.3.1 Wichtigkeit der Atmung	10
1.4 Atmung und Tabakrauch	11
1.4.1 Erkrankungen der Atemwege und der Lunge, die durch Tabakrauch entstehen	11
1.4.2 Testen Sie, wie abhängig Sie vom Tabakkonsum sind!	13
1.5 Die häufigsten Atemwegserkrankungen	14
1.5.1 Weitere Indikationen	18
1.5.2 Kontraindikationen	19
1.5.3 Die Behandlung	19
2 Die wichtigsten atemtherapeutischen Verfahren	20
2.1 Atmung verbessern	21
2.2 Körpergefühl und Beweglichkeit verbessern	22
2.3 Ausdauer und Kraft verbessern	23
2.4 Unterstützende Maßnahmen	24
3 Wie fit sind Sie?	25
3.1 Beweglichkeitstest	25

3.2	Atemmuster	28
3.3	Dyspnoe Intensität	29
3.4	6-Minuten-Gehtest	29
3.5	Bemerkungen zu Ihrem Allgemeinzustand	30
4	Das können Sie selbst tun	31
4.1	Die Atmung verbessern	31
4.1.1	Wirkung der Atemübungen	31
4.1.2	Bevor Sie mit den Atemübungen beginnen	31
4.1.3	Bewusst das eigene Atemmuster spüren	32
4.1.4	Verbesserung der Einatmung	37
4.1.5	Verbessern der Ausatmung	37
4.1.6	Reinigung der Atemwege	38
4.2	Körpergefühl und Beweglichkeit verbessern	40
4.2.1	Dehntechniken	43
4.2.2	Dehnlagerungen	46
4.2.3	Atemerleichternde Stellungen	48
4.2.4	Entspannungsfähigkeit verbessern	50
4.3	Ausdauer und Kraft verbessern	55
4.3.1	Das Trainingsprogramm	55
4.3.2	Empfehlung für Patienten mit COPD	55
4.3.3	Empfehlungen für Patienten mit Asthma bronchiale	56
4.3.4	Ausdauertraining	57
4.3.5	Krafttraining	58
4.3.6	Atemmuskeltraining	67
4.3.7	Intervalltraining	70
4.4	Unterstützende Maßnahmen	72
4.5	Meine Tipps für den Alltag	74
4.6	Hilfsmittel	74

5	Anhang	76
5.1	Fachwörterverzeichnis	76
5.2	Literatur	78
5.3	Zum Nachschlagen	79
5.4	Empfehlenswerte Literatur	80

2 Die wichtigsten atemtherapeutischen Verfahren

In der Atemtherapie haben sich folgende Therapieverfahren bewährt:

1. Atmung verbessern

- ▶ Brust- und Bauchatmung
- ▶ Sekretlösende Techniken
- ▶ Hustentechniken

Übungen dazu finden Sie auf den Seiten 21–39

2. Körpergefühl und Beweglichkeit verbessern

- ▶ Atemerleichternde Stellungen
- ▶ Entspannungsverfahren
- ▶ Massagen

Übungen dazu finden Sie auf den Seiten 40–54

3. Ausdauer und Kraft verbessern

- ▶ Kraft- und Ausdauertraining
- ▶ Atemmuskeltraining

Übungen dazu finden Sie auf den Seiten 55–71

4. Unterstützende Maßnahmen

- ▶ Atemtrainer
- ▶ Hydrotherapie und Inhalationstherapie
- ▶ Edukation/Informationsschulung

Übungen dazu finden Sie auf den Seiten 72–75

2.1 Atmung verbessern

Brust- und Bauchatmung

Sie kann in jeder Ausgangsstellung trainiert werden. Atmen Sie dabei langsam und tief ein und aus, damit alle primären Atemmuskeln gleichmäßig beansprucht werden. Dadurch kommt es zu einer Synchronisierung von Bauch- und Brustatmung und die Lunge kann sich optimal ausdehnen. Das Ziel ist die Automatisierung des neuen Atemmusters im Alltag. Weitere Ziele sind, neben der Verbesserung der Atemkoordination, die Ökonomisierung der Atmung sowie die Verbesserung der Wahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeit.

Kennzeichen der Bauchatmung

- ▶ Langsame, vertiefte Atmung
- ▶ Bei der Einatmung hebt sich die Bauchdecke an
- ▶ Während der Ausatmung senkt sich die Bauchdecke ab
- ▶ Die Ausatmung erfolgt über die Lippenbremse
- ▶ Die Ausatemungsphase ist länger als die Einatemungsphase

Sekretlösende Techniken

Mit Hilfe des Bronchialschleims werden Keime, Staub und andere Partikel aus den Atemwegen abtransportiert. Wenn sich das Sekret schwer abhusten lässt, dann kann dies durch bestimmte Techniken wie z. B. Zischlaute „β-β-β“ oder Atemtrainer unterstützt werden.

Hustentechniken

Husten ist ein normaler Reflex. In der Atemtherapie wird er bewusst nach sekretlösenden Techniken eingesetzt. Befindet sich das Sekret in den zentralen Atemwegen, tritt ein Räusperreflex auf und das Sekret kann abgehustet werden. Befindet sich das Sekret noch in den unteren Atemwegen, erfolgt die Atemwegsreinigung über das Huffing, das ist ein Hauchen mit offener Stimmritze.

Ein Reizhusten kann durch Anhalten des Atems vermieden werden, aber auch durch eine atemerleichternde Stellung, wie dem Kutschersitz. In dieser Position bewusst in den Bauch einatmen.



Ausführung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl ohne Lehne, damit Sie alle Bewegungsrichtungen testen können, ohne sich durch die Stuhllehne zu behindern. Halten Sie dabei die Arme vor der Brust gekreuzt, die Hände liegen auf den Schultern. Führen Sie die Bewegung immer langsam und kontrolliert durch.

Achten Sie auf Ausweichbewegungen: z. B. wenn Sie sich nach vorne beugen, vermeiden Sie eine Abweichung nach rechts oder links. Dies lässt sich am besten durch eine zweite Person beobachten.



Rumpf-Beugung

Beugen Sie Ihren Oberkörper gerade nach vorne soweit Sie können. Die Schultern bewegen sich dabei Richtung Hüften.

Ausweichbewegung: z. B. eine seitliche Abweichung oder ein Verdrehen nach rechts oder links.

Rumpf-Streckung

Bewegen Sie Ihren Oberkörper aus der Ausgangsstellung gerade nach hinten, Ihr Brustbein zeigt dabei in Richtung Decke.

Ausweichbewegung: z. B. eine seitliche Abweichung oder ein Verdrehen nach rechts oder links.



Rumpf-Drehung

Drehen Sie Ihren Oberkörper zunächst soweit nach rechts, soweit Sie können und dann nach links. Vergleichen Sie bitte die Beweglichkeit von links und rechts.

Ausweichbewegung: z. B. wegkippen der Schulter nach hinten oder vorne.





Rumpf zur Seite neigen

Neigen Sie Ihren Oberkörper gerade in Richtung rechte Hüfte. Führen Sie die Bewegung dann auch auf der linken Seite aus. Vergleichen Sie beide Seiten. Ausweichbewegung: z. B. wegkippen der Schulter nach hinten oder vorne.

3.2 Atemmuster



Für eine ökonomische Atmung ist die Bauchatmung, bei der das Zwerchfell abgesenkt wird, wichtig. Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und die andere auf Ihren Bauch. Spüren Sie dabei die Atembewegung. Sie sollte unter der Hand am Bauch stärker spürbar sein. Tragen Sie im Testbogen „Vorher-Nachher-Test“ ein, wo Sie die größere Atembewegung erspürt haben.