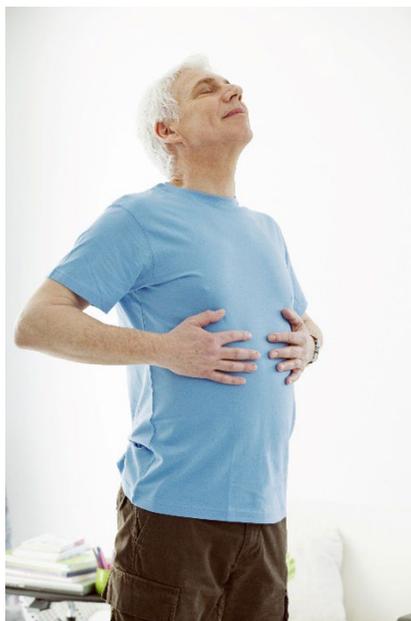


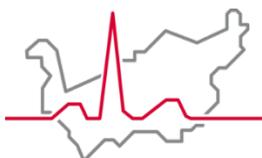
Übungen Atemphysiotherapie

PATIENTENINFORMATIONEN



Spitalzentrum Oberwallis
Abteilung Physiotherapie

Die angekreuzten Übungen sind nach physiotherapeutischer
Anleitung zum selbständigen Durchführen.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INFORMATIONEN

Sehr geehrte Patientin / sehr geehrter Patient

In dieser Broschüre finden Sie Anleitungen zu Lagerungen, einfachen Atemübungen, sowie Bewegungsübungen, welche Sie selbstständig nach einer physiotherapeutischen Instruktion durchführen können, um Ihre Genesung zu unterstützen.

Es ist eine normale Reaktion, wenn Sie beim Durchführen dieser Übungen vermehrt atmen müssen und eine Anstrengung empfinden. Verspüren Sie jedoch Atemnot oder Schmerzen, brechen Sie die Übung ab.

Bei Fragen und Unklarheiten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung und ein gutes Üben.

Ihre Physiotherapie

LAGERUNG

Die Belüftung und Arbeit der Lunge ist abhängig von der Körperposition. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie mehrmals am Tag verschiedene Position für längere Zeit (ca. 20-30 Min.) einnehmen.

Nachfolgend stellen wir Ihnen mögliche Positionen vor. Falls Sie diese aufgrund von körperlichen Beschwerden oder Atemnot nicht einnehmen können, nehmen Sie eine andere Position ein.

□



Rückenlage:

- Oberkörper hochlagern (zuerst im Bett nach oben rutschen)
- Knieknick einstellen
- Unterlagern der Arme mit einem Kissen oder der Bettdecke
- *Variante:* Arme hinter dem Kopf platzieren (Siestaposition)

□



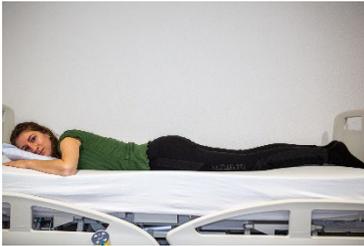
Seitenlage:

- Flaches Kissen unter dem Kopf
- Kopfteil ist möglichst flach
- Knie angewinkelt (evtl. Kissen oder Bettdecke zwischen den Beinen)



- *Variante:* Oben liegender Arm Richtung Kopfende strecken

□



Bauchlage:

- Kopfteil ist möglichst flach (evtl. kleines Kissen unter den Kopf legen)



Variante Halbbauchlage:

- Kopfteil ist möglichst flach
- Grosses Kissen oder Bettdecke vor den Brustkorb legen, anschliessend den Oberkörper auf das Kissen drehen

Falls Sie sich körperlich bereit fühlen, versuchen Sie auch regelmässig mehrere Male am Tag am Bettrand oder auf einem Stuhl zu sitzen (bspw. bei den Mahlzeiten) und einige Schritte im Zimmer zu laufen.

In den untenstehenden Abbildungen sind atemerleichternde Positionen aufgeführt.

□



Kutschersitz:

- Auf Stuhl oder Bett sitzen
- Hände oder Unterarme abstützen auf den Oberschenkeln
- *Variante:* kombiniert mit der Lippenbremse (unter Atemübungen aufgeführt)

□



Wandstütz:

- Mit den Unterarmen an der Wand abstützen
- *Variante:* Hände auf den Oberschenkeln oder einem Tisch abstützen
- *Variante:* kombiniert mit der Lippenbremse (unter Atemübungen aufgeführt)

ATEMÜBUNGEN

Konzentrieren Sie sich bei den Übungen auf eine langsame und tiefe Einatmung und machen Sie, wenn möglich, eine kurze Atempause am Ende der Einatmung von rund 2-5 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übungen stündlich 5-10 Mal.

□



Atemwahrnehmung:

- Bauchatmung



- Flankenatmung



- Brustatmung
- *Variante für die Atemwahrnehmung:* wählen Sie verschiedene Positionen (Liegen, Sitzen, ...)

□



Huffen:

- Durch den weit offenen Mund lange ausatmen (vergleichbar wie den Spiegel anhauchen)
- Max. 2-3 Mal hintereinander

□



Lippenbremse:

- Atmen sie durch die locker aufeinanderliegenden Lippen aus
- *Tipp:* hilfreich bei Atemanstrengung, kombinierbar mit den atemerleichternden Positionen

□

Zwerchfellaktivierung:

- 3x kurzes und schnelles aufeinanderfolgendes Einatmen durch die Nase

□



Flaschenblasen:

- Aufrechte Körperhaltung, Beine auf dem Boden, Arme auf einem Tisch abgestützt
- Maximal einatmen, Mundstück mit den Lippen vollständig umschliessen und dann gleichmässig und langsam ausatmen
- *Achtung:* Wasser täglich wechseln und nicht trinken!

□



Acapella®:

- Aufrechte Körperhaltung, Beine auf dem Boden, Arme auf einem Tisch abgestützt
- Maximal einatmen, Mundstück mit den Lippen vollständig umschliessen und gleichmässig und langsam ausatmen
- Vibration beim Brustkorb sollte spürbar sein, ansonsten Widerstand ändern

□



Mediflo®:

- Aufrechte Körperhaltung, Beine auf dem Boden, Arme auf einem Tisch abgestützt
- *Einatmen:* vollständig ausatmen, Mundstück mit den Lippen vollständig umschliessen und dann langsam und gleichmässig einatmen
- *Ausatmen:* maximal einatmen, Mundstück mit den Lippen vollständig umschliessen und dann langsam und gleichmässig ausatmen
- Bei Bedarf kann der Widerstand angepasst werden

BEWEGUNGSÜBUNGEN

Diese Übungen sollen Ihnen helfen, Ihren Herz-Kreislauf zu trainieren und Kraftverlust zu vermeiden.

□



Stoffwechsellgymnastik:

- Im Liegen Füße anziehen und strecken im Sekundentakt
- *Wiederholungen:*

□



Isometrische Spannungsübung:

- Rückenlage, Bett flach
- Beine hüftbreit aufstellen
- Ellbogen senkrecht 90° zum Boden
- Ellbogen und Fersen gleichzeitig ins Bett drücken
- Spannung für 5-10 Sek. halten
- Atem nicht anhalten
- *Wiederholungen:*

□



Brücke:

- Auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt und dann das Gesäss in die Höhe heben
- *Wiederholungen:*

□



Oberschenkelmuskel:

- Am Bettrand sitzen, Kniegelenke abwechselnd Strecken
- *Wiederholungen:*

□



Kniebeugen:

- Am Bettrand aufstehen und absitzen, falls möglich Bett nicht berühren und ohne Armeneinsatz
- *Wiederholungen:*

□



Calf raises:

- Am unteren Ende des Bettes stehen
- Festhalten am Bett
- Auf Zehenspitzen stehen und langsam wieder absenken
- *Wiederholungen:*

□



Arme:

- Wasserflasche in der Hand und mit gestreckten Armen seitlich nach oben (je nachdem wie viel Wasser in den Flaschen ist, ist es schwieriger oder leichter / 1Liter = 1Kg)
- *Wiederholungen:*

□



Arme:

- Wasserflasche in der Hand und mit gestreckten Armen gerade nach oben (je nachdem wie viel Wasser in den Flaschen ist, ist es schwieriger oder leichter)
- *Wiederholungen:*



Spital Wallis
Spital Brig
Überlandstrasse 14
3900 Brig

+41 (0) 27 604 33 33

Physiotherapie
+41 (0) 27 604 31 86

szo.physiotherapie@hopitalvs.ch



© Alle Rechte vorbehalten.
Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung
der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden