



Atemprogramm

Allgemeine Hinweise zum Üben:

- Bitte nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Therapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Durch das Üben sollen weder Schmerzen entstehen noch bestehende verstärkt werden!
- Tragen Sie bequeme Kleidung (möglichst keine Schuhe)!
- Die Atmung soll auch während des Übens gleichmäßig fließen!
- Möglichst immer die aufrechte Körperhaltung beibehalten!
- Die jeweilige Wiederholungszahl sollte Ihrem Trainingszustand angepasst sein, jede Wiederholung soll korrekt, ohne Ausweichbewegung, ausgeführt werden.
(z. B. 3 Serien à 10 Wiederholungen mit entsprechender Pausenzeit)

Was bedeutet die Atmung für unseren Körper?

Was beeinflusst unsere Atmung?

- Körperhaltung
- Körperliche Situation: in Ruhe, in Bewegung
- Veränderte Atmung durch einengende Kleidung
- Schmerzen
- Beeinträchtigung der Atmungsorgane durch: Krankheit, Rauchen, Brustkorbbeweglichkeit, Ernährung
- Medikamente
- Psychische Ausgangslage

Wie wirkt sich eine verschlechterte Atmung auf den Körper aus?

- Verminderte Sauerstoffversorgung
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Verschlechterung der Darmtätigkeit
- Veränderung der Muskelspannung
- usw.

Wie können Sie Ihre Atmung beeinflussen?

- Verschiedene Ausgangstellungen
- Atemweg verändern (Mund/Nase) => Ein-/Ausatemtempo verändern
- Luft verändern (Feuchtigkeit wie z.B. Inhalieren)
- Veränderung des Aktivitätszustandes
- Aktivierung der Atemmuskulatur durch Üben der Atemtechniken

Wie können Sie Ihre Probleme selbst angehen?

1. Verbesserung der Schleimlösung und des Schleimtransports

- Jede Art von Bewegung, durch die die Atmung automatisch vertieft wird
- Ausatmen mit stimmhaftem „m“, summendem „s“
- Viel trinken (am besten warme Getränke)
- Eine Wärmflasche auf den Brustkorb legen (vorne/hinten)

Abtransportfördernde Lagerungen:



2. Verbesserung der Ausatmung

- Lippenbremse: zu Beginn der Ausatmung die Lippen leicht aufeinanderlegen und durch diese langsam passiv ausatmen
- Passiv auf „fff“ oder „sch“ die Luft entweichen lassen
- Steigerung: auf Selbstlaute ausatmen (a, e, i, o, u)
- Durch Armbewegungen von oben nach unten haben Sie außerdem eine positive Beeinflussung der Ausatmung.



Ausgangsstellung

- Arme von li/re oben, nach re/li unten bewegen



Endstellung

3. Verbesserung der Einatmung

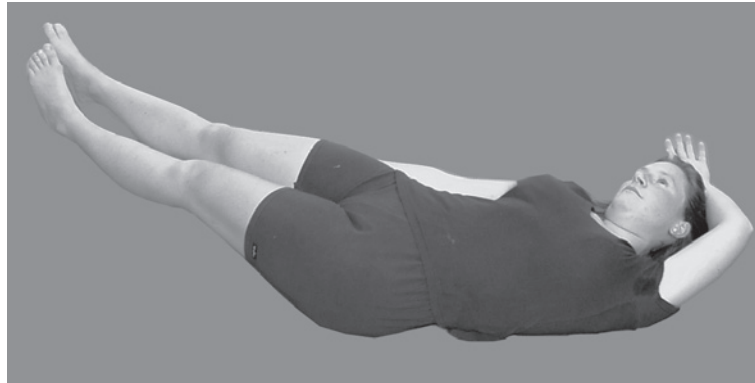
- Schnüffelndes Einatmen: Stellen Sie sich vor, Sie riechen an einer duftenden Blume
- Halten Sie für ca. 5 Atemzüge ein Nasenloch zu
- Packegriffe: packen Sie nacheinander verschiedene Hautfalten im Brustkorbbereich und versuchen Sie diese wegzuatmen
- Kontaktatmung: Hände gedoppelt auf verschiedene Bereiche des Brustkorbs legen und versuchen dort hinzuatmen

Für die Kontaktatmung im Bereich des Rückens, falten Sie ein Handtuch und legen es in Rückenlage an die entsprechenden Stellen.

- Durch Armbewegungen von unten nach oben (siehe Fotos oben) haben Sie außerdem eine positive Beeinflussung der Einatmung.

4. Verbesserung der Brustkorbbeweglichkeit

– Dehnlagerungen:



Drehdehnlage: Ausgangsstellung

Dehnlagerungen: mindestens 15–20 Atemzüge halten



Drehdehnlage: Ausgangsstellung



Endstellung

5. Entlastungshaltung

Wichtig: Das Armgewicht ist durch das Abstützen abgegeben und der Schultergürtel fixiert.



Kutschersitz

Viel Spaß beim Üben und Trainieren
wünscht die physikalische Abteilung der
Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen

Rehabilitationsklinik
Bad Salzelmen

Anschrift: Badepark 5
39218 Schönebeck/Elbe
Telefon: +49 (0) 3928 718-0
Telefax: +49 (0) 3928 718-599
E-Mail: info@rehaklinik-bad-salzelmen.de
Internet: www.rehaklinik-bad-salzelmen.de
www.wz-kliniken.de