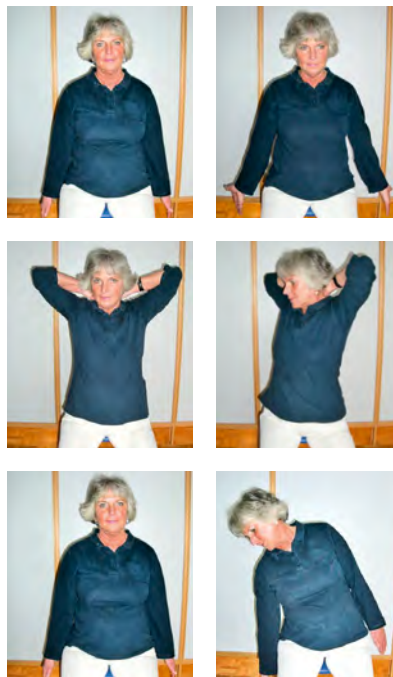


MOBILISATION DES THORAX UND DER WIRBELSÄULE

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz
(Wiederholen Sie diese Übungen jeweils 3 x 5 Mal)

- Die locker neben dem Körper hängenden Arme so einstellen, dass die Daumen nach außen zeigen. Bei der Ausatmung machen Sie den Rücken rund und drehen die Arme nach innen. Mit der Einatmung nehmen Sie wieder die aufrechte Körperhaltung ein.
- Verschränken Sie beide Arme hinter dem Kopf und drücken Sie die Ellenbogen weit auseinander. Versuchen Sie, die Schultern lockerzulassen. Mit der Einatmung drehen Sie den Oberkörper zur Seite, ohne dass sich die Ellenbogen annähern. Mit der Ausatmung drehen Sie sich zur Mitte zurück. Mit der nächsten Einatmung drehen Sie den Oberkörper zur anderen Seite.
- Die Arme hängen locker neben dem Körper. Neigen Sie bei der Einatmung den Oberkörper zur Seite, so dass sich die Fingerspitzen dem Boden nähern. Aufrichtung dabei halten! Mit der Ausatmung wieder zur Ausgangsstellung zurückkehren.



Sie werden uns gut finden!

Anfahrt mit dem Bus

Vom Hauptbahnhof mit den Buslinien 15 (Richtung: Kinderhaus Brüningheide) oder 16 (Richtung: Kinderhaus Schulzentrum) bis Haltestelle Nordplatz. Außerdem fährt die Linie 4 über die Alte Sternwarte bis zur Haltestelle Evangelisches Krankenhaus.

TERMINVEREINBARUNGEN FÜR AMBULANTE THERAPIE:

In der Patientenverwaltung
vor Ort, telefonisch unter
Tel. (02 51) 27 06 - 204

Evangelisches Krankenhaus Johannisstift Münster gGmbH

Wichernstr. 8 · 48147 Münster
Telefon (02 51) 27 06 - 0
Telefax (02 51) 27 06 - 207
info@evk-muenster.de
www.evk-muenster.de



www.grafik-werk.de · Hamm · Foto: www.photocase.com



PATIENTENINFORMATION



AEMTHERAPIE

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten,

physiotherapeutische Atemtherapie stellt einen wesentlichen Bestandteil der nicht-medikamentösen Therapie bei Erkrankungen der Atmungsorgane dar.

Ziel der physiotherapeutischen Behandlungstechnik ist es zur Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung einer bestmöglichen Atemfunktion beizutragen.

Die vorliegenden Empfehlungen sollen den Betroffenen oder Interessierten als Information über die Wirkungen vermittelter Techniken und Maßnahmen der physiologischen Atemtherapie dienen.

Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit und führen Sie die hier für Sie zusammengestellten Übungen durch.

Ihr Team der Abteilung für Innere Medizin

AUSATEMTECHNIKEN ZUR SEKRETMOBILISATION

- Atmen Sie durch die Nase ein und auf die Laute (z.B. sch, s, ß) aus.
- Füllen Sie eine Flasche zu einem Drittel mit Wasser. Atmen Sie durch die Nase ein und blasen Sie mit Hilfe eines Strohhalmes Bläschen in das Wasser.

DEHNÜBÜNGEN

- Ausgangsstellung: Sitz und ein Arm gestreckt über Kopf
- Verbinden Sie die Einatmung mit einem Herausschieben des Armes kopf- und seitwärts.
- Legen Sie zusätzlich eine Hand auf die Rippen und atmen Sie bewusst in diese Region ein.



ATEMERLEICHTERENDE AUSGANGSSTELLUNGEN

SCHWERE ATEMNOT

Kutschersitz

Die Unterarme werden auf die Oberschenkel gestützt. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt.



MITTELSCHWERE / LEICHTE ATEMNOT

Reitsitz

Setzen Sie sich verkehrt herum auf einen Stuhl und nutzen Sie die Stuhllehne, um den Oberkörper abzustützen.



Langsitz im Bett

Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen hin und stützen Sie die Arme nach hinten ab.



ATEMÜBUNGEN

Lippenbremse

Einatmung: durch die Nase, Luft kurz anhalten

Ausatmung: gegen Widerstand der leicht aufeinanderliegenden, angefeuchteten Lippen.

Stenoseatmung

Ausgangsstellung: Sitz

- Halten Sie ein Nasenloch zu und atmen Sie durch das andere ein.
- Atmen Sie dann durch den Mund wieder aus.

Schnüffelatmung

Ausgangsstellung: Sitz

Atmen Sie stufenweise bzw. schnüffelnd in 4–5 Phasen durch die Nase ein und dann durch den Mund wieder aus.



VERTIEFUNG UND LENKUNG DER ATMUNG

Ausgangsstellung: Sitz

- Legen Sie beide Hände auf den Bauch.
- Legen Sie Ihre Hände links und rechts an die unteren Rippen.
- Legen Sie beide Hände auf das Brustbein.

Diese Kontaktübungen helfen Ihnen, die Atembewegung wahrzunehmen und sich durch die Konzentration zu entspannen.

- Atmen Sie vermehrt in die Gebiete, wo Sie Ihre Hände spüren.
- Benutzen Sie bei der Atmung die Lippenbremse (s. Atemübungen).
- Wiederholen Sie die Übungen jeweils 1–4 Mal.

DEHNLAGE (MOND-SICHEL-LAGE)

- Ausgangsstellung: Rückenlage
- Beginnen Sie mit der Dehnung von Arm und Bein, kopfwärts bzw. fußwärts.
- Versuchen Sie sich dann langsam in die C-Form zu legen.
- Nun sollten Sie eine Dehnung der langen Seite spüren.



Die Übungen wurden erstellt von der Physiotherapie am EVK Münster.