

Mit der Atemtherapie Lungenschäden durch SARS-CoV-2 minimieren

- Wieder richtig atmen lernen -

Ihr Physiotherapieteam im evkk

evkk

Sehr geehrte Patienten, sehr geehrte Patientinnen,

mit diesem Informationsschreiben möchten wir Sie bei ihrer Genesung unterstützen und Ihnen eine Anleitung zur aktiven Verbesserung der Atemvolumina bei SARS-CoV-2 an die Hand geben.

Patienten, die an COVID-19 erkrankt sind und im Krankenhaus behandelt werden, leiden unter einer eingeschränkten Lungenfunktion. Bei ihnen ist die Atemmuskulatur schwächer und muss schnell trainiert werden, um die funktionelle Erholung der Lunge zu fördern. Besonders wenn sie künstlich beatmet werden mussten.

Hauptziele der aktiven Atemtherapie:

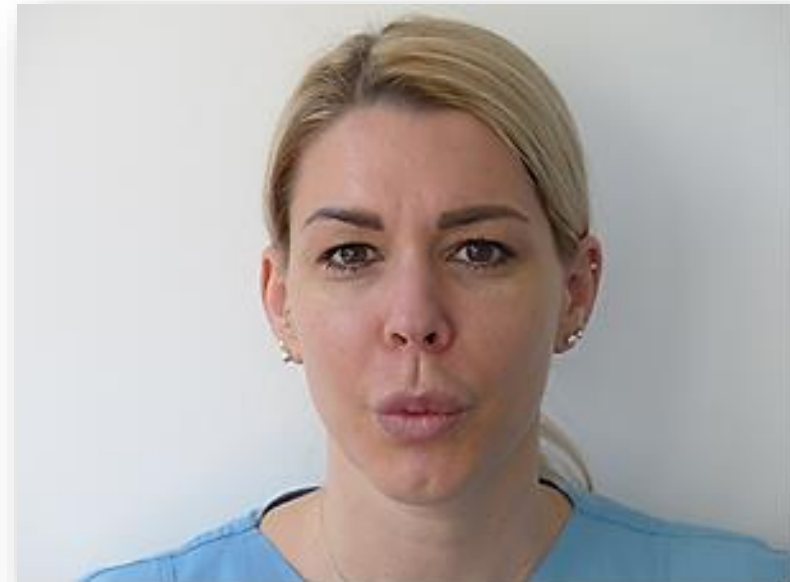
- ▲▲ Verbesserung minderbelüfteter Lungenareale
- ▲▲ Vermeiden von Atelektasen (kollabierte Lungenabschnitte)
- ▲▲ Verringerung der erhöhten Atemarbeit
- ▲▲ Reduktion des unproduktiven Hustens

(Arbeitsgemeinschaft Atemtherapie, PHYSIO DEUTSCHLAND 2020)

Ihr Physiotherapieteam im evkk

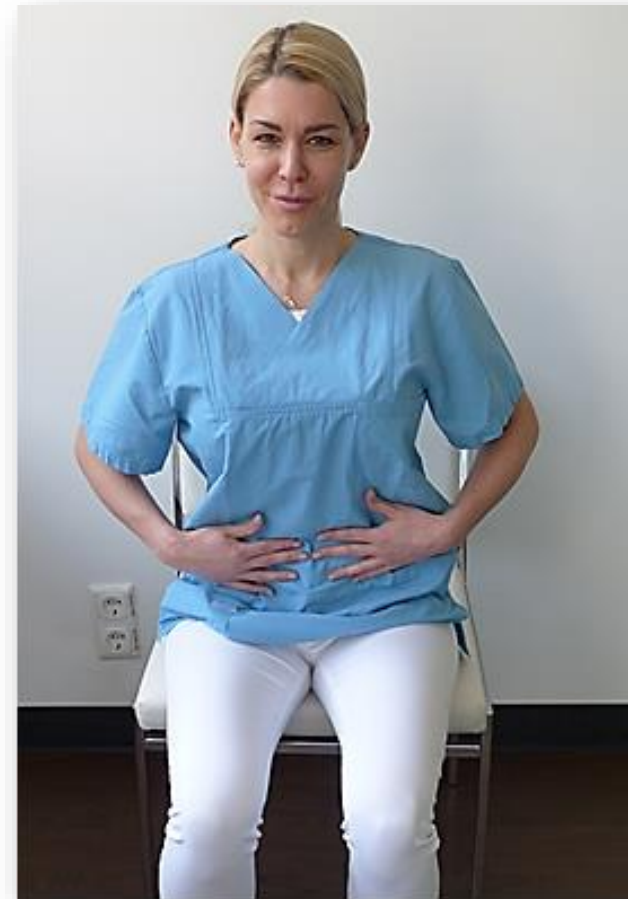
Lippenbremse

- ▲▲ Bitte atmen Sie tief durch die Nase ein und auf den Buchstaben „F“ (mit leicht aufeinander gelegten Lippen) lange und langsam (ohne Druck) aus.
- ▲▲ Machen Sie auf diese Weise 5 tiefe Atemzüge hintereinander und wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals.
- ▲▲ Zur Zwerchfellatmung versuchen Sie diese Übung auch mit einer „schnüffelnden“ Einatmung.



Bauchatmung

- ▲▲ Legen Sie beide Hände auf den Bauch und atmen Sie tief durch die Nase (zu den Händen hin) in den Bauch, so dass sich der Bauch leicht hebt. Die Ausatmung erfolgt am besten mit der Lippenbremse.
- ▲▲ Führen Sie diese Übung 5 Mal hintereinander aus und wiederholen Sie diesen Vorgang nach einer Pause nochmals.



Vergrößerung der Einatmung

- ▲▲ Rückenlage: Legen Sie den rechten Arm neben den Kopf.
- ▲▲ Mit der Einatmung schieben Sie den Arm lang am Kopf vorbei, vom Körper weg.
- ▲▲ Mit der Ausatmung lösen Sie die Dehnung wieder auf.
- ▲▲ Wiederholen Sie das Programm mit dem linken Arm.



Nasenstenose zur Verbesserung der Lungenbelüftung

- ▲▲ Verschießen Sie mit der Fingerbeere einer Hand eines Ihrer beiden Nasenlöcher.
- ▲▲ Atmen Sie nun über Ihre Nase ganz normal, ohne Ihre Atmung zu forcieren, ein und aus.
- ▲▲ Nach einigen Atemzügen wechseln Sie zum anderen Nasenloch, halten dieses verschlossen und atmen in Ihrem eigenen Atemrhythmus ein und aus.
- ▲▲ Variante: Sie können über Ihr Nasenloch auch „schnüffelnd“ einatmen (Aktivierung des Zwerchfells).



Aktive Schultergymnastik

- ▲▲ *Lockerung des Schultergürtels:*
- ▲▲ Lassen Sie beide Schultern bei hängenden Armen vorwärts (und abwechselnd rückwärts) kreisen.



Brustkorb öffnen

- ▲▲ Ziehen Sie Ihre Schulterblätter zur Wirbelsäule.
- ▲▲ Ziehen Sie dann Ihre beide Schultern Richtung Ohren hoch.
- ▲▲ Anschließend lassen Sie beide Schultern langsam und gleichmäßig wieder sinken.



Dehnung des Schultergürtels

- ▲▲ Stellen Sie sich seitlich in den Türrahmen.
- ▲▲ Der linke Arm wird auf Schulterhöhe mit angewinkelten Ellenbogen im Rahmen eingeklemmt.
- ▲▲ Das linke Bein geht einen Schritt nach vorne und der Oberkörper dreht mit nach rechts.
- ▲▲ Wiederholen Sie die Dehnung mit der anderen Seite.



Atemerleichternde Körperhaltungen I

Kutschersitz:

- ▲▲ Setzen Sie sich auf die vordere Sitzfläche eines Stuhls.
- ▲▲ Lehnen Sie sich nach vorne, dabei ruhen die Unterarme auf den Oberschenkeln, die Hände hängen locker herunter.
- ▲▲ Der Rücken ist in einem leichten Katzenbuckel.
- ▲▲ Das Gewicht des Brustkorbes ruht auf den Oberschenkeln.

Der Brustkorb wird geweitet und Sie können freier atmen.



Atemerleichternde Körperhaltungen II

Stuhlstütz:

- ▲▲ Setzen Sie sich breitbeinig und verkehrt herum auf einen Stuhl.
- ▲▲ Legen Sie die Arme auf der Rückenlehne ab.
- ▲▲ Wichtig: Die Ellenbogen sollten höher als die Schultern gelagert sein.
- ▲▲ Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie den Kopf auf die Unterarme und Hände.
- ▲▲ Atmen Sie ruhig mehrmals ein und aus.



Sekretmobilisation und Lagerungsmöglichkeiten

- ▲▲ Vor der Lagerung können Sie inhalieren, damit sich das Sekret anschließend besser löst.

- ▲▲ *Kopftieflage:*
 - ▲ Legen Sie sich auf den Bauch.
 - ▲ Unterlagern Sie Ihren unteren Bauch ab Bauchnabelhöhe abwärts (mit einem Kissen).
 - ▲ Legen Sie Ihre Stirn auf Ihren Händen ab und nehmen Sie eine entspannte Position ein.

- ▲▲ *Kopfhochlage:*
 - ▲ Legen Sie sich auf den Bauch.
 - ▲ Unterlagern Sie Ihren Oberkörper ab Brust aufwärts (mit einem Kissen).
 - ▲ Die Arme liegen neben dem Körper.
 - ▲ Die Ellenbogen zeigen nach außen, die Handinnenflächen nach oben.

Weitere Videos zum Thema Atemtherapie

<https://www.thieme.de/de/physiotherapie/physiotherapietechniken-videos-119361.htm>

Trainingsempfehlungen

Versuchen Sie, so aktiv wie möglich zu sein, damit Sie wieder zu Kräften kommen und Ihre Lungen sich erholen. Vergessen Sie dabei nicht, Ihren Fortschritt zu dokumentieren.

Ruhepausen sind wichtig. Dennoch empfehlen wir als Physiotherapie ein regelmäßiges kurzes und intensives Training anstelle von längeren, aber selteneren Einheiten.

Übungen, die Sie zusätzlich versuchen sollten:

- ▲▲ Aufstehen aus dem Sitzen
- ▲▲ Marschieren auf der Stelle
- ▲▲ Treppensteigen
- ▲▲ Gehen
- ▲▲ Zehenstand
- ▲▲ Zehen heben
- ▲▲ Einbeinstand
- ▲▲ Wandliegestütz

Wenn Sie sich unwohl fühlen, extreme Müdigkeit oder schwere Atemnot verspüren, beenden Sie das Bewegungsprogramm sofort und sprechen Sie mit Ihrem/er ArztIn oder Ihrem/er PhysiotherapeutIn.