



6. Symposium- Lunge - Anleitung zu Atemtherapie und Bewegungsübungen

Von *urteschweden*

Erstellt am 18 Aug 2013 - 11:03

Atemtherapie - also die Therapie mit der Atmung und für die Atmung - kann sowohl zur Krankheitsvorbeugung als auch zur Krankheitsbehandlung eingesetzt werden. Ein wesentlicher Bestandteil der Atemtherapie ist neben dem Erlernen der wichtigsten Selbsthilfetechniken (Lippenbremse, und atemerleichternder Stellungen) die Bewusstmachung und Wahrnehmung der Atmung. Damit sollen schlechte Atem-Gewohnheiten – wie z.B. Luftanhalten aus Angst, Nervosität oder Aufregung - bewusst gemacht werden, damit sie leichter abgeändert werden können.

Ein weiterer Schwerpunkt der Atemgymnastik ist das Lösen von Sekret. Im Bereich der Bronchien kann dies - neben dem Einsatz von Wärmeanwendungen, Inhalationen und bestimmten Hilfsmitteln - durch Übungen zur Brustkorbmobilisation, mit Dehn- und Drainagelagerungen oder auch vertikalen Erschütterungen (z.B. auf dem Trampolin oder mit leichten Federungen im Sitzen auf dem Pezziball) Sekret gelöst werden.

Für eine effektive Atmung sind sowohl Übungen zur Verringerung der Lungenüberblähung und zur Steigerung der Lungenbelüftung als auch zur Vertiefung und Ökonomisierung der Atmung wichtig. Da sich Stress (Anspannung, Zeitdruck, Unsicherheit, Aufregung u.a.) in den meisten Fällen negativ auf die Atmung auswirkt (es verschlägt einem die Sprache, der Atem bleibt wie ein Kloß im Hals stecken, schnürt einem die Luft ab), kann es außerdem nützlich sein, im Rahmen der Atemtherapie bestimmte Entspannungsverfahren zu erlernen.

Neben den Übungen aus der Atemtherapie sollten auch gezielte Bewegungsübungen zur Vorbeugung von Knochenschwund (Osteoporoseprophylaxe) zum täglichen Heimprogramm von chronisch Lungenkranken gehören. Gerade für Übungen zur allgemeinen Kräftigung lassen sich vielerlei Alltagsgegenstände (wie: Kochtopf, Handtuch, Getränkeplastikflaschen gefüllt mit Sand, Konservendosen, Bücher) einbeziehen und zu einem abwechslungsreichen Training nutzen.

Bewegungen zur Verbesserung der Koordination sollten ebenfalls in das Trainingsprogramm integriert werden, selbst wenn sie unbeliebt sein sollten. Denn sie bewirken nicht nur, das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln zu verbessern (wodurch mit der Zeit weniger Sauerstoff verbraucht wird), sondern dienen auch der Sturzprävention und -prophylaxe. Dabei sollte aber nicht vergessen werden, die Muskulatur mit Übungen zur Dehnung auch wieder flexibel zu machen und damit die Beweglichkeit zu erhöhen.

Quelle: Vortrag von Michaela Frisch, Therapieleiterin in der Espan-Klinik in Bad Dürkheim, auf dem 6. Symposium Lunge am Samstag, den 12. Oktober 2013 in Hattingen

Alle weiteren Informationen finden Sie hier: www.bit.ly/WTA6Ke [1]

Kontakt:

Organisationsbüro Symposium-Lunge

Jens Lingemann

Lindstockstrasse 30

45527 Hattingen

Telefon 02324 – 999959

symposium-org@copd-deutschland.de [2]



6. Symposium- Lunge - Anleitung zu Atemtherapie und Bewegungsübungen

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://www.medcom24.de>)

© Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland

- [Krankheiten und Therapien](#)

Quellen URL (aufgerufen am 21 Okt 2020 - 00:45): <https://www.medcom24.de/node/18066>

Links:

[1] <http://www.bit.ly/WTA6Ke>

[2] <mailto:symposium-org@copd-deutschland.de>