

PHYSIOTHERAPIE SALEM-SPITAL UND KLINIK BEAU-SITE

ATEMTHERAPIE



LIEBE PATIENTIN LIEBER PATIENT

Diese Broschüre zeigt Ihnen Übungen und Anleitungen zur Atemtherapie. Nach operativen Eingriffen (insbesondere am Bauch oder Brustkorb) oder bei internistischen Erkrankungen (z.B. Lungenentzündung) werden unter Umständen Teile der Lunge vermindert belüftet. Die Ursachen für die möglichen Einschränkungen liegen unter anderem in einer oberflächlichen Atmung infolge Wundschmerz oder Bettlägerigkeit. Eine gesteigerte Sekretproduktion kann aufgrund vorhandener Entzündungen oder einer Reizung der Atemwege (z.B. durch die mechanische Beatmung während eines operativen Eingriffes) auftreten.

Mit den folgenden Übungen leisten Sie einen grossen Beitrag zur Belüftungsverbesserung der Lunge.

Wenn nichts anderes vermerkt ist:

- Führen Sie die Übungen in aufrechter Sitzposition (Sitzen am Bettrand oder in Rückenlage mit erhöhtem Kopfteil) durch. In dieser Ausgangsstellung ist die Lunge optimal vorbereitet.
- Wiederholen Sie die Übungen stündlich 10x.



Bauchatmung

Legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie durch die Nase tief ein, die Bauchdecke wölbt sich unter den Händen leicht nach vorne. Atmen Sie durch den Mund wieder aus.



Flankenatmung

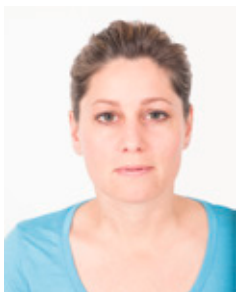
Legen Sie die Hände seitlich auf die Rippen. Atmen Sie durch die Nase tief ein, die Rippen bewegen sich seitlich gegen Ihre Hände nach aussen. Atmen Sie durch den Mund wieder aus.



Dehnlagerung

Liegen Sie auf die rechte / linke Seite. Legen Sie den Arm der obenliegenden Seite über den Kopf. Winkeln Sie das untenliegende Bein an, wobei das obenliegende gestreckt bleibt.

Atmen Sie durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus.



Lippenbremse

Atmen Sie durch die Nase tief ein. Atmen Sie gegen die leicht geöffneten Lippen so lange wie möglich aus. Bei korrekter Anwendung dauert das Ausatmen länger als das Einatmen.

Sie können die Lippenbremse in allen Positionen anwenden (Dehnlagerung, Entlastungsstellung).



Entlastungsstellung

Stützen Sie die Unterarme auf Ihren Beinen ab. Atmen Sie durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus.



Hustenfixation

Winkeln Sie die Beine an und fixieren Sie die Narbe(n) durch Druck mit den Händen.

Im Stand entlasten Sie die Bauchdecke, indem Sie sich leicht vornüber beugen und die Narbe(n) durch Druck mit den Händen fixieren.



Voldyne

Das Atemgerät muss aufrecht gehalten werden. Atmen Sie aus, bevor Sie das Mundstück mit den Lippen gut umschliessen. Atmen Sie durch das Gerät tief ein, so dass sich der Kolben im grossen Zylinder nach oben bewegt. Halten Sie die Einatemgeschwindigkeit konstant, der kleine Kolben im seitlichen Zylinder soll innerhalb der blauen Markierung bleiben.



Thera-PEP

Atmen Sie durch die Nase tief ein, umschliessen Sie das Mundstück mit den Lippen und blasen Sie so lange wie möglich durch das Gerät aus. Halten Sie die Ausatemgeschwindigkeit konstant, der blaue Kolben soll innerhalb der Markierungen bleiben.



Flutter

Atmen Sie durch die Nase tief ein und umschliessen Sie das Mundstück mit den Lippen und blasen Sie so lange wie möglich durch das Gerät aus. Durch Neigung des Gerätes nach oben vergrössert sich der Widerstand gegen die Ausatmung, in leicht nach unten geneigter Position ist der Widerstand am kleinsten.



Acapella

Atmen Sie durch die Nase tief ein und umschliessen Sie das Mundstück mit den Lippen und blasen Sie so lange wie möglich durch das Gerät aus. Halten Sie die Ausatemgeschwindigkeit konstant, so dass die entstehende Vibration gleichmässig klingt.



**Kreislaufaktivierung/
Thrombosenprophylaxe**

Bewegen Sie die Füße stündlich
30x auf und ab.



Aufstehen

Winkeln Sie die Beine an, drehen Sie sich
«en bloc» zur Seite. Stemmen Sie sich
mit den Armen in die Sitzposition.

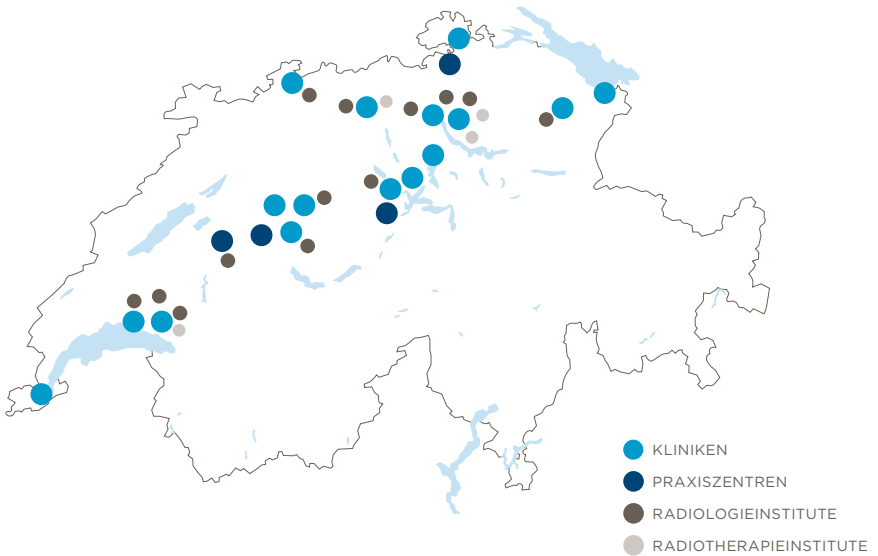


Beim Aufstehen aus dem Sitz stossen Sie
sich mit beiden Händen von der Arm-
lehne/Sitzfläche oder den Oberschenkeln
ab.

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 16 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 13 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF: WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE



RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA

24H NOTFALL

T +41 31 335 35 35

PHYSIOTHERAPIE SALEM-SPITAL

SALEM-SPITAL

HIRSLANDEN BERN AG

SCHÄNZLISTRASSE 39

CH-3013 BERN

T +41 31 337 69 50

F +41 31 337 69 61

PHYSIODESK.SALEM@HIRSALANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

