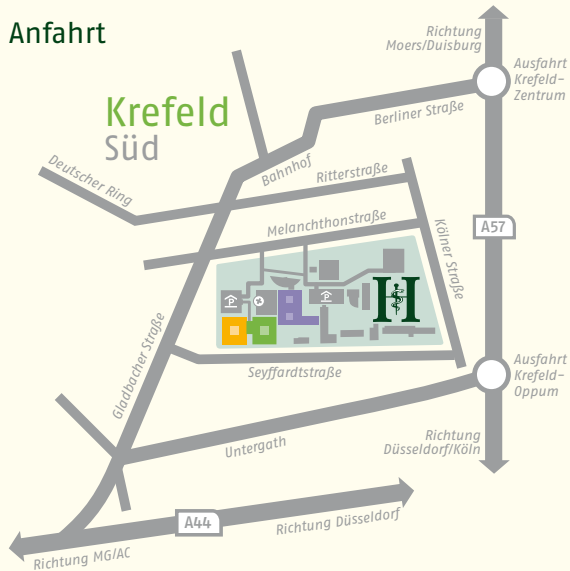




Anfahrt



HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin

HELIOS Klinikum Krefeld

*Atemübungen bei
Atemwegserkrankungen und
nach Thoraxoperationen*

Patienteninformation



HELIOS
Klinikum Krefeld

Akademisches Lehrkrankenhaus der RWTH Aachen

Abteilung für Physiotherapie

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. med. C. N. Kraft

Leitende Physiotherapeutin: Sigrun Witte

Lutherplatz 40 · 47805 Krefeld

Telefon: (0 21 51) 32-24 48

Telefax: (0 21 51) 32-28 29

sigrun.witte@helios-kliniken.de

www.helios-kliniken.de/krefeld

Impressum

Verleger: HELIOS Klinikum Krefeld GmbH · Lutherplatz 40 · 47805 Krefeld

Druckerei: Flyeralarm GmbH · Alfred-Nobel-Str. 18 · 97080 Würzburg



Liebe Patientinnen und Patienten,

in dieser Broschüre zeigen wir Ihnen Atem- und Selbsthilfetechniken bei Atemnot. Diese Übungen sind leicht zu erlernen und helfen Ihnen, besser Luft zu bekommen. Sie verbessern die Lebensqualität und sind in Notfällen eine große Hilfe. Unsere erfahrenen Physiotherapeuten zeigen Ihnen darüber hinaus hilfreiche Maßnahmen zur Sekretlösung sowie Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen.

Bei Fragen stehen wir oder das Pflegepersonal Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte sprechen Sie uns an, wir sind jederzeit für Sie da!

Ihr Physiotherapie-Team

Atemtherapie-Gruppe

Wann?

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
um 11.30 Uhr

Wo?

Physiotherapie • Raum 509
auf Station B1A4

Für Patienten mit einer ärztlichen Anordnung zur Gruppentherapie ist dieser Termin Pflicht.

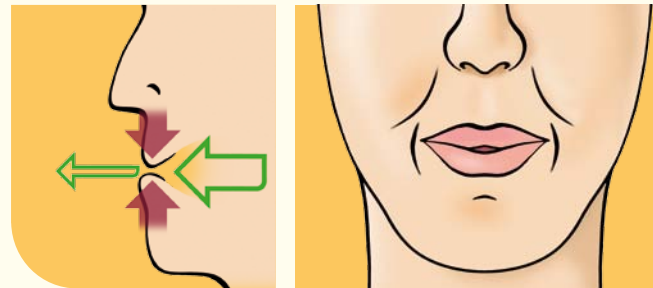
Technik der Lippenbremse

Die Lippenbremse ist eine Ausatemtechnik.

Besonders für Menschen, denen das Ausatmen durch ein Verkrampfen der Atemwegsmuskulatur Mühe macht, ist diese Technik wichtig. Durch die Lippenbremse werden die Atemwege offen gehalten und ein längeres Ausatmen ist möglich. Auf die verbesserte Ausatmung folgt automatisch eine verbesserte Einatmung.

Bei der Technik der Lippenbremse lassen Sie die Atemluft durch die locker aufeinanderliegenden Lippen langsam ausströmen.

Wenden Sie die Lippenbremse bei jeder Art von Belastung an, nicht erst bei beginnender Atemnot.



Falls doch Luftnot auftritt:

- Atemerleichternde Position einnehmen – versuchen Sie, sich zu entspannen
- Ruhig mit der Lippenbremse weiter atmen
- Inhalieren oder ein Dosieraerosol einsetzen

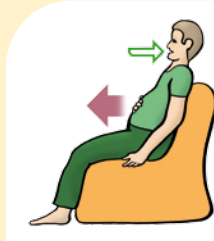
1. Bauchatmung (Zwerchfellatmung)

Lage:

- Bequemer Sitz, Hand auf den Bauch legen

Atmung:

- Durch die Nase einatmen (Bauch wölbt sich vor)
- Durch den Mund mit Lippenbremse oder kurzem Strohhalmstück ausatmen (Bauch senkt sich)

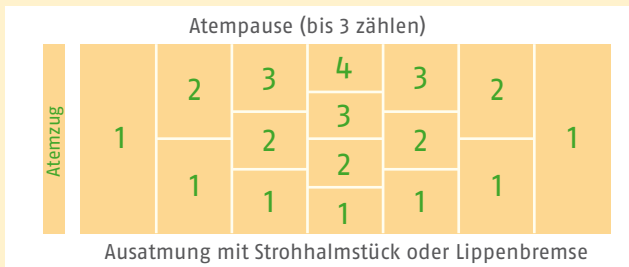


2. Strohhalmatmung

- Mit der Nase einatmen
- Atmen Sie mit einem 5 cm kurzen Strohhalmstück durch den Mund aus

3. Zwerchfelltraining mit Intervallatmung

- Schnüffelndes Einatmen



4. Hustentechnik bei thoraxchirurgischen Patienten

- Dreimal tief ein- und ausatmen
- Stützen Sie die Wunde, indem Sie mit Ihrer Hand oder einem Kissen einen leichten Gegen- druck auf die Wunde ausüben
- Räuspern Sie das Sekret hoch und geben es mit ein bis zwei Hustenstößen ab

Verhalten bei beginnender Atemnot

- Atemerleichternde Position einnehmen – entspannen
- Beengende Kleidungsstücke öffnen
- Ruhig mit der Lippenbremse atmen oder die Strohhalmatmung nutzen

- **Kutschersitz**
 - Auf die vordere Stuhlhälfte setzen
 - Beine leicht grätschen
 - Unterarme bzw. Hände auf Knie aufstützen
 - Rücken gerade halten

- **Reitsitz**
 - Andersherum auf den Stuhl setzen, das Gesicht Richtung Stuhllehne
 - Unterarme auf die Lehne legen
 - Rücken gerade halten

- **Weitere Möglichkeiten**
 - Am Zaun, Auto, Hauswand o.ä. mit den Händen nach vorne abstützen – einen Schritt zurücktreten



Falls die Atmung so nicht beruhigt werden kann:

- Inhalieren oder ein Dosieraerosol einsetzen
- Atmung mit der Lippenbremse oder dem Strohhalm weiterführen

Treppensteigen

Beim Treppensteigen gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Bei großen Atemschwierigkeiten

- Normal einatmen - dabei stehen bleiben
- Während der Ausatmung mit Lippenbremse zwei Stufen steigen
- Bei der Einatmung wieder stehen bleiben
- Während der Ausatmung mit Lippenbremse wieder zwei Stufen steigen
- usw.

0 Stufen während der Einatmung

2 Stufen während der Ausatmung

2. Wenn es mit der Atmung besser geht

- Während der Einatmung ein bis zwei Stufen steigen
- Während der Ausatmung mit Lippenbremse zwei bis höchstens vier Stufen steigen
- Während der Einatmung wieder ein bis zwei Stufen steigen
- usw.



Wichtig:

- *Halten Sie den regelmäßigen Atemrhythmus und das mäßige Tempo bei!*
- *Tritt dennoch Atemnot auf: Anhalten und atemerleichternde Position einnehmen. Den Atem mit Lippenbremse beruhigen; evtl. Dosieraerosol nutzen.*
- *In noch ruhigerem Tempo weitergehen.*



Inhalieren – aber richtig

- Zuerst füllen Sie den Verneblerbecher nach ärztlicher Anweisung und stellen die Druckluft bzw. das Gerät an.
- Setzen Sie sich in eine bequeme, aber aufrechte Körperposition (nicht im Bett liegen). Nehmen Sie das Mundstück zwischen die Zähne und umschließen es fest mit den Lippen.
- Wichtig ist die richtige Ein- und Ausatemtechnik:
 - Atmen Sie bewusst durch den Mund ein.
 - Nach der Einatmung machen Sie eine kurze Pause von drei bis vier Sekunden. Das Inhalat kann sich so besser in der Lunge verteilen.
 - Atmen Sie dann langsam durch das Gerät oder mit der „Lippenbremse“ wieder aus.
- Wiederholen Sie den Vorgang bis der Vernebler leer ist.
- Achten Sie auf Hygiene! Spülen Sie das Mundstück und den Verneblerbecher nach jeder Anwendung unter fließendem Wasser aus.
- In der Regel sollten Sie den Inhaliervorgang 4 x täglich wiederholen.

Sollten Sie Fragen haben, Hilfe beim Inhalieren oder Reinigen benötigen, stehen Ihnen unsere Physiotherapeuten oder das Pflegepersonal gerne mit Rat und Tat zur Seite. Sprechen Sie uns gerne an!