

Grundtechniken der Atemtherapie

1. Die dosierte Lippenbremse

Die Lippenbremse ist eine Technik, die die Ausatmung verlängert und das Zusammenklappen der Atemwege verhindert. Somit werden die Atemwege erweitert und es kann mehr „verbrauchte“ Luft aus der Lunge entweichen.

Durchführung:

Lassen Sie während der Ausatmung die Luft langsam und kontrolliert durch die leicht geöffneten Lippen ausströmen.

Wirkungsweise:

Durch das Anblasen der Luft gegen die Lippen wird dem Ausatemstrom ein Widerstand entgegengesetzt, der sich bis in die Bronchien zurückverlagert. Dadurch werden die Bronchien am Kollabieren gehindert und die Luft kann besser entweichen.

2. Die Zwerchfellatmung

Die Zwerchfellatmung ist eine Technik, die die Einatmung vertieft, die Atmung ökonomisiert und das Atemvolumen erhöht.

Durchführung:

Legen Sie die Hände auf den Bauch und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atembewegungen. Atmen Sie die Luft langsam durch die Nase in den Bauch ein und atmen Sie gelöst durch die Lippenbremse wieder aus. (Nicht verstärkt ein- und ausatmen).

Bei der Einatmung hebt sich der Bauch und die Flanken erweitern sich, während der Ausatmung senkt sich der Bauch und die Flanken lockern sich.

(Der Brustkorb und die Schultern bewegen sich dabei nur unmerklich).

Üben sie die Bauchatmung anfangs im Liegen, später aber auch im Sitzen, Stehen, und während der Bewegung.

Wirkungsweise:

Bei dieser Einatemtechnik wird die gesamte Lunge, vor allem auch die unteren Lungenabschnitte, optimal belüftet. Das Zwerchfell, das unterhalb der Lunge liegt, weicht deshalb in den Bauchraum aus, weshalb dieser wiederum nach vorne ausweicht. Diese Bewegung können Sie durch Ihre Hände wahrnehmen.

Da bei dieser Technik die gesamte Lungenkapazität genutzt wird, kommt es zu einer Senkung der Atemfrequenz und somit zu einer Atemberuhigung.

3. Atemerleichternde Stellungen

Die atemerleichternden Stellungen sind Positionen, in denen man in Atemnotphasen besser Luft bekommen kann.

Durchführung:

Beispiel Kutschersitz: Im Sitzen die Unterarme oder Hände auf die Oberschenkel abstützen. Dabei den Rücken gerade halten.



Beispiel Reitersitz: umgekehrt auf einen Lehnstuhl sitzen. Unterarme auf der Lehne abstützen.



Beispiel im Stehen: mit den Unterarmen oder Händen am Tisch, Treppengeländer, an der Wand, auf den Oberschenkeln, auf den Beckenkämmen,... abstützen.

In diesen Stellungen Lippenbremse und Bauchatmung anwenden.



Wirkungsweise:

Der Brustkorb wird vom Schultergürtel- und Armgewicht entlastet. Somit ist die Atemarbeit erleichtert.

Gleichzeitig ermöglichen diese Stellungen genügend Platz zur Atemausbreitung nach vorne, zur Seite und nach hinten.

Üben Sie diese Techniken konsequent in beschwerdefreien Zeiträumen, damit sie diese bei Belastung und in Atemnotphasen automatisch abrufen können.

Übungsanleitung für die Atemtherapie

1. Wahrnehmung und Schulung bestimmter Atemrichtungen (Bauch, Flanken, Rücken)

- Rückenlage, beide Hände auf den Bauch auflegen, langsam durch die Nase einatmen - der Bauch wölbt sich nach vorne – mit der Lippenbremse ausatmen - der Bauch geht locker wieder zurück
- Sitz, Hände in die Flanken legen, langsam durch die Nase einatmen- mit der Lippenbremse ausatmen
- Bauchlage, beide Hände seitlich neben der Wirbelsäule an die Lenden legen, langsam durch die Nase einatmen- mit der Lippenbremse ausatmen

2. Zwerchfellkräftigung

Die Voraussetzung für die Zwerchfellkräftigung ist die Bauchatmung.

- Ein Nasenloch zuhalten, durch die Nase tief einatmen, mit der Lippenbremse wieder ausatmen
- schnüffelndes Einatmen, mit der Lippenbremse wieder ausatmen
- durch die Nase einatmen, auf f-f-f-, k-k-k wieder ausatmen

Sie können diese Übungen auch miteinander kombinieren.

Dosierung: 2x täglich 20-40 Atemzüge

3. Dehnung verkürzter Muskelgruppen

- Schulter- Nackenmuskulatur

aufrecht sitzen oder stehen, während der Ausatmung Kopf zur Seite neigen, Arm der Gegenseite Richtung Füße ziehen, beim Einatmen locker - lassen, Seitenwechsel



- Flankendehnung

aufrecht sitzen oder stehen, einen Arm nach oben nehmen, Arm und Rumpf bei der Ausatmung zur Seite neigen, bei der Einatmung zurück in die Mitte, Seitenwechsel



c) Brustmuskulatur

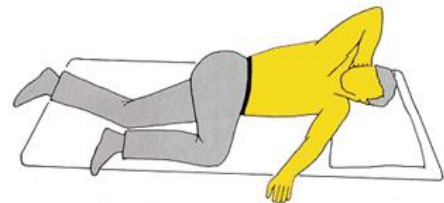
seitlich an die Wand stellen, Arm in Schulterhöhe gestreckt nach hinten, Handinnenfläche an die Wand, bei der Ausatmung Schulter so weit wie möglich nach vorne drehen, bei der Einatmung lockerlassen

3-5x pro Seite



4. Dehnlagen

a) Hockdrehlage: Rückenlage mit angestellten Beinen, beide Beine auf eine Seite legen, Kopf auf die andere Seite legen



b) Halbmondlage: Rückenlage, ein Bein nach dem anderen gestreckt soweit wie möglich auf eine Seite legen, Arm der anderen Seite neben dem Ohr ablegen.



ca. 15 Minuten pro Seite

5. Atmung in Verbindung mit Belastung

Grundsätzlich gilt: Die Belastung muss dem Atemrhythmus angepasst werden.

Die Steuerung der Belastungsintensität bei körperlicher Anstrengung erfolgt also über den Atemrhythmus. Lassen sie die Luft über die Lippenbremse ausströmen, d.h. **nicht pressen!!!**

Grundsätzlich gilt: **Ausatmen bei Belastung:**



- aufstehen (vom Stuhl oder vom Liegen), dabei ausatmen
- etwas Schweres vom Boden **aufheben**, dabei ausatmen
- etwas Schweres zu sich **heranziehen**, dabei ausatmen



6. Das Treppensteigen

WICHTIG:

Passen Sie den Gehrhythmus Ihrem Atemrhythmus an. Gestalten Sie das Tempo langsam und gleichmäßig.

Möglichkeiten:

1. bei **geringer** Belastbarkeit:

Bei der Einatmung stehenbleiben und bei der Ausatmung steigen (Anzahl der zu steigenden Stufen richtet sich nach der Länge der Ausatmung)

2. bei **höherer** Belastbarkeit:

Bei der Einatmung eine oder je nach Länge der Einatmung mehrere Stufen steigen und ohne Pause über mehrere Stufen ausatmen.

BEACHTEN:

- ausatmen immer über dosierte Lippenbremse
- das Ablegen von Arm und Schultergürtel am Geländer erleichtert die Atmung
- Tüten oder Beutel zur Erleichterung um das Handgelenk nehmen und die Hand in die Hüfte einstützen