

Technik bei produktivem Husten (effektiv, ineffektiv)

Wenn sich in den Bronchien vermehrt Schleim ansammelt, reagiert der Körper darauf mit Husten und Auswurf. Hier muss mit „PEP – Husten“ (= Husten gegen Widerstand) abgehustet werden, um die Bronchien von Schleim zu befreien und gleichzeitig einen Atemwegskollaps zu verhindern.

Wichtig ist jedoch ein schrittweises Vorgehen! Lernen Sie Hustendisziplin!

Sekret

a) suchen: (spüren und hören, wo sich Sekret befindet)

b) lockern: Schleim wird von den Bronchialwänden gelöst durch:

- Medikamente (nach Verordnung des Arztes)
- ausreichend Flüssigkeit
- Ausatmen auf bestimmte Laute (a,o,ff,ch,m,k); dabei können auch Vibrationen auf dem Thorax durchgeführt werden
- Wärme, z.B. warmes Getränk, Wärmflasche,...
- Evtl. Inhalation mit Dosieraerosol oder Inhalationsgerät (Hygiene!)

Diese Maßnahmen können Sie ohne weitere Hilfsmittel durchführen!

- Hilfsmittelanwendung: Flutter, Cornet, PARI-PEP (teilweise auch in Kombination mit der Inhalation möglich). Diese können von Ihrem Arzt verordnet werden.
- PEP-Atmung mit Strohhalm (verschiedene Längen)

c) transportieren:

- Tiefe Atemzüge (durch die Nase ein, 3-5 Sek. Pause-, über Lippenbremse ausatmen)
- Umlagerungen, Lagewechsel; unterstützen den Sekrettransport in Verbindung mit den gelernten Ausatemtechniken
- Huffing; Hauchen auf Hoooo.....enden mit fffff. Anschließend räuspern, oder PEP- Husten (Fausttunnel, Handrücken, Ellbogen)
- Körperliche Belastung; führt zu tieferen Atemzügen, die Flimmerhärchenaktivität nimmt zu.

d) abhusten:

- wichtig: erst, wenn sich genügend Sekret angesammelt hat
- anhusten gegen einen Widerstand (Fausttunnel oder Handrücken) anschließend zur Atemberuhigung 2-3x ausatmen mit Lippenbremse

e) beurteilen: Wenn sich die Krankheit ändert, ändert sich auch Husten und Auswurf.

Achten Sie auf Veränderungen von Husten und Auswurf, um vorzeitig Verschlechterungen zu erkennen.

Reizhusten = trocken

Da dieser Husten die Lunge und die Bronchien nur unnötig belastet, sollte er, wenn möglich, vermieden werden.

Das Ziel ist, den Reizhusten möglichst zu vermeiden, oder schnell zu unterbrechen.

Wichtig: Wahrnehmung des Hustenreizes und Reizvermeidung bzw. Reizdämpfung

Maßnahmen dazu:

- dem Reiz aus dem Weg gehen
- PEP Atmung (bei instabilen Atemwegen)
- Tempoanpassung z. B. bei Treppe
- Nasengabelgriff
- nach langsamer Einatmung durch die Nase, Pause in Einatemstellung, oberflächlich weiteratmen
- gähnende Einatmung
- trinken, Bonbon lutschen, Speichel schlucken
- keine tiefen Atemzüge!!!
- eventuell bronchialerweiterndes Dosieraerosol anwenden

Bricht der Reizhusten trotz dieser Maßnahmen aus, **diszipliniert** husten:

Technik: PEP – Husten = Husten gegen Widerstand (Tuch, Lippen, Fausttunnel PEP- Gerät)

Verhalten nach Husten

Zur Atemberuhigung:

- dosierte Lippenbremse
- atemerleichternde Körperstellungen (z. B. Kutschersitz)