

Atemtraining für Asthmatiker:innen

Asthma ist die Folge einer anhaltenden Entzündung der Atemwege. Die Atemwege reagieren überempfindlich auf verschiedene Reize und sind zeitweise verengt. Die typischen Beschwerden sind:

- Atemnot. Die Atemnot ist häufig anfallsartig und tritt vor allem nachts oder in den frühen Morgenstunden auf
- Schwierigkeiten beim Atmen unter Belastung, in Kontakt mit Trigger-Reizen oder in Stresssituationen
- Engegefühl in der Brust
- Husten

Um diese Beschwerden zu lindern und langfristig ein gutes Körpergefühl zu behalten, gibt es atemphysiotherapeutische Techniken:

Grundlagen der physiotherapeutischen Atemtherapie für Asthmatiker*innen:

Theorie:

1. Umstellung von Mund- auf Nasenatmung

Die Nase und deren Nebenhöhlen reinigen, erwärmen und feuchten die eingeatmete Luft an. Zusätzlich wird die Strömungsgeschwindigkeit reguliert.

2. Ausatemtechniken richtig anwenden

Der gleichmäßige Druckabfall: Durch den positiven Gegendruck wird das Ausatmen erleichtert und die unteren Atemwege bleiben stabilisiert.

3. Umstellung von Brust- auf Bauchatmung

Durch die Bauchatmung wird das Zwerchfell aktiviert. Die gesamte Lunge kann besser durchlüftet werden und es wird weniger Energie verbraucht. Zudem hat die Atmung positive Effekte auf körperlicher und psychischer Ebene. Die Bauchatmung kann durch verschiedenste Atemtechniken trainiert werden.

4. Atemmuskelpflege

Unter anderem können Mobilisierung, gezielte Kräftigung und Dehnung der Muskulatur die Atmung zusätzlich unterstützen → **Haltungsschulung**. Zusätzlich können Wärmeanwendung und die reflektorische Atemtherapie unterstützend wirken.

5. Inhalationstechnik

Siehe: **Inhalationsvortrag** und Schulung durch unser Pflegepersonal.

6. Selbsthilfetechniken (Lippenbremse, atemerleichternde Stellungen)

7. Sport, Bewegung und Entspannung

Regelmäßiger, ausgewogener und angepasster Sport bzw. Bewegung, der Ihnen Spaß bereitet, ergibt Sinn! Siehe: **Sportvortrag und Aktivprogramme**

8. Ggf. Hustentechnik

Siehe: **Hustentechnik** im Aktivprogramm

Atemtraining für Asthmatiker:innen

Praxis:

I. Nasenatmung

Über bestimmte „Nasefrei-Techniken“ gelingt es leichter, die Luft einzuzatmen.

II. Ausatemtechniken in unterschiedlichen Situationen richtig anwenden

Versuchen Sie, in „belastenden Situationen“ nicht tief einzuzatmen, sondern sich auf die Ausatmung zu fokussieren. Die Ausatmung sollte nicht **pressend** sein, machen Sie **keinen** Kussmund.

Üben Sie dies für den Bedarf!

- Dosierte Lippenbremse (Lippen liegen locker aufeinander, es darf sich ein kleines lockeres Luftpolster unter den Wangen und der Oberlippe bilden)
- Strohhalm
- Atemtherapiegerät
- Taschentuch, Handtuch, Fausttunnel ...



III. „Bauchatmung (Zwerchfellatmung) trainieren“

Schlüssel ist die bewusste Wahrnehmung der Atembewegungen. Anschließend kann eine „Lenkung“ der Atmung über Atemtechniken, wie z.B. der Intervallatmung oder Dehnlagerungen, die Bauchatmung trainieren.

IV. Selbsthilfetechniken

Was soll ich bei Atemnot oder bei einem Asthmaanfall tun?

- Ruhe bewahren
- **Lippenbremse + Atemerleichternde Stellung**
- **Inhalation der Bedarfsmedikation (bei Bedarf wiederholen)**
- Ggf. Kortison-Tablette

→ Die dosierte Lippenbremse

Atemtechnik, mit deren Hilfe man die Luft beim Ausatmen langsam durch einen schmalen Spalt der locker aufeinander liegenden Lippen ausströmen lässt.

Die Lippenbremse setzt den Atemwiderstand herauf und erleichtert die Ausatmung.

Atemtraining für Asthmatiker:innen

→ Atemerleichternde Körperstellungen (Entlastungshaltung)



Es gibt eine Vielzahl verschiedener atemerleichternder Körperhaltungen.

- Durch Abstützen der Arme das Gewicht abgeben
- Schultern hochdrücken
- Oberkörper leicht nach vorne beugen
- Die dosierte Lippenbremse anwenden

→ Inhalationstechnik



Richtige Inhalationstechnik

Falsche Inhalationstechnik

- Inhalation mit aufrechtem Oberkörper
- Inhalation vorbereiten
- Langsam & entspannt ausatmen
- Inhalation auslösen & einatmen
- Atem für etwa 5-10 Sekunden anhalten, damit das Medikament die Wirkung entfalten kann
- Langsam ausatmen
- Weitere Inhalationen frühestens nach einer Minute durchführen

Atemtraining für Asthmatiker:innen

Notizen:

Welche Übungen / Techniken haben **mir** gefallen,
wie kann ich mir die Übung gut merken?

Wofür mache ich die Übung?	Wie heißt die Übung?	Beschreibung?
Umstellung von Mund auf Nasenatmung	Freimachen der Nase nach Boteyko	Ich atme aus und verschließe danach mit den Fingern die Nase für ca. 5 Sekunden und halte solange die Luft an. Gleichzeitig führe ich eine langsame 5-malige Nickbewegung des Kopfes durch. Atme danach normal weiter durch die Nase. (2x Wiederholen)
Atemvertiefung	Intervallatmung	<ul style="list-style-type: none"> - Einen Atemzug durch die Nase. Hierbei versuche ich tief bis zum Bauch zu atmen. - Kleine Pause - Über die dosierte Lippenbremse ausatmen. - Anschließend wird der Atemzug in 2 gleich große Hälften unterteilt, es folgt eine Pause und die Ausatmung wie beschrieben. -die Übung dann auf 3 Drittel, 4 gleich großen Viertel unterteilen (ggf. auch rückwärts)