

Hustentechnik

Husten ist ein Schutzreflex des Atmungssystems. Der Husten wird durch Reizungen der Hustenrezeptoren in der Luftröhre und den großen Atemwegen ausgelöst. Gründe für die Reizung der Rezeptoren können Sekret, Fremdkörper, Gerüche / Gase, körperlicher und emotionaler Stress, etc. sein.

Hustentechnik bei instabilen Atemwegen

Um die Atemwege beim Husten geöffnet zu halten, ist das Husten gegen Widerstand sinnvoll. Der Widerstand stabilisiert über einen positiven „Gegendruck“ Ihre Atemwege.



Hierbei halten Sie sich das Taschentuch direkt mit etwas Gegendruck gegen den Mund, die Wangen sollen sich dabei leicht aufblähen.

Aus hygienischen Gründen ist das Taschentuch im Anschluss zu entsorgen.

Allgemeines zur Hustentechnik:

- ✓ Aufrechte Körperhaltung
- ✓ Vor und nach dem Husten über die Nase atmen und nicht ins Pressen kommen. Kontrolle erlangen durch positive Gedanken („Muss ich jetzt wirklich Husten?“)
- ✓ Bei viel Schleimproduktion den Schleim nicht schlucken, sondern in einem Taschentuch im Müll entsorgen
- ✓ Effektives Husten ! Räuspern oder Hüsteln ersetzt keinen effektiven Hustenstoß!

Techniken bei unproduktivem Husten / Reizhusten

Die Rezeptoren können durch Stress, Belastung, Luftveränderung und Entzündungsprozesse in den Atemwegen gereizt werden.

Reizhusten kann sich durch Vorboten wie z.B. Kribbeln, Kratzen, Kitzeln, Enge / Fremdkörpergefühl im Hals oder Brustkorbbereich ankündigen.

WICHTIG! Nasenatmung – die Nase bremst und filtert die eingeatmete Luft!

Unterstützende Maßnahmen:

- **Richtige Husten- / Atem- / Inhalationstechnik**
- Genügend trinken (Tee und stilles Wasser)
- Viel schlucken, Zunge im Mundraum kreisen oder zuckerfreie Bonbons lutschen
- Positive Gedanken schaffen, Ablenkung über Atem- und Entspannungstechniken

Hustentechnik

Dämpfung des Reizes durch weitere Atemtechniken:

Die Strömungsgeschwindigkeit der Luft soll verlangsamt werden

- Nasenstenose (ein Nasenloch zu halten und flach über ein Nasenloch ein- und ausatmen)
- Kleine, kurze Atemzüge über die Nase (schnüffelndes Einatmen)
- PEP Atmung (Atmung gegen Widerstand z.B. Fausttunnel, Lippenbremse, Strohhalm)



Techniken bei produktiven Husten

Reizungen der Hustenrezeptoren durch Sekret in den Atemwegen.

Unterstützende Maßnahmen um das Sekret zu „lockern und lösen“:

- Genügend trinken (Tee, Wasser)
- Richtige **Inhalationstechnik, bewusste tiefe Atmung, Hustentechnik**
- Wärme und leichte Bewegung (positiv auch für die Muskulatur)
- Lagerung (Bauchlage, Oberkörper tieflagerung, Drehdehnlagerungen)
- Klopfungen / Vibrationen / Massagen (Hydrojet)
- Atemtherapiegeräte (z.B.: GeloMuc, Flutter, RC Cornet, ...), ggf. in Kombination mit Feuchtinhalationen kombinieren

Atemtechnik zur Reinigung der Atemwege (Modifizierte Autogene Drainage) um das Sekret besser hochatmen und abhusten zu können:

1. Langsame und vertiefte Einatmung

2. Aktiv gehaltene Atempause

3. Zweigeteilte lange Ausatmung

3.1 Passive Ausatmung:

Brustkorb fallen lassen (langsames, leises, „hooo...“ sprechen oder stimmloses seufzen oder hauchen direkt danach dann

3.2 Aktive Ausatmung:

über Lippenbremse, fff... , pff... , zzz... oder Atemtherapiegerät