

Dehnlagen

Durchführung der Dehnlagen:

Führen Sie die Dehnlagen einfühlbar und ohne nachzufedern durch. Finden Sie die für Sie beste Dehnlage und verbleiben Sie in dieser jeweils 1-5 Minuten pro Seite. Beobachten Sie dabei den ruhigen Ablauf Ihrer Atmung.



Halbmondlage

Rückenlage, Beine gestreckt, Arme gestreckt neben dem Kopf ablegen, beide Beine zur gleichen Seite verschieben. Oberkörper und Arme zur selben Seite verschieben bis an der gedehnten Seite ein Ziehen zu spüren ist.

Wichtig: Schulter und Becken bleiben auf der Unterlage, wie bei der Ausgangsstellung.



Hockdrehdehnlage

Rückenlage, Beine angebeugt und die Füße nahe beim Körper aufsetzen, Arme gestreckt nach oben neben dem Kopf ablegen. Beide Knie zur selben Seite fallen lassen.

Wichtig: Die Schultern bleiben auf dem Boden.



Drehdehnlage

Ausgangsstellung: Seitenlage, unteres Bein gestreckt, oberes Bein ist angewinkelt und liegt seitlich über dem unteren Bein (Fuß berührt die Kniescheibe). Der untere Arm berührt das obere Knie, der obere Arm wird seitlich nach hinten oben abgelegt. Die Schulter

dabei zum Boden absinken lassen.

Eine vollständige Dehnung ist erreicht wenn die obere Hand den Boden berührt.

**Lungenklinik Hemer -
Luft zum Atmen, Hauch des Lebens.**

Wir setzen auf Menschlichkeit und Kompetenz bei der optimalen Behandlung unserer Patienten.

Kontakt



Claudia Kallähne

Physiotherapeutin

Telefon +49 2372 908-2228

eMail:

claudia.kallaehne@lkhemer.de

Lungenklinik Hemer

Deutscher Gemeinschafts-Diakonieverband GmbH
Theo-Funccius-Straße 1 | Postfach 16 53/16 63
58675 Hemer

Telefon +49 2372 908-0 | Fax +49 2372 908-2022
info@lkhemer.de | www.lungenklinik-hemer.de
www.dgd-kliniken.de

Lungenklinik Hemer

Zentrum für
Pneumologie und Thoraxchirurgie



Atemübungen für Zuhause





Atemübungen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei Ihrem stationären Aufenthalt in unserem Hause haben Sie sicherlich das Angebot der Atemtherapiegruppe genutzt.

Dort haben Sie gelernt wie wichtig die richtige Atmung für die **Verbesserung Ihrer Lebensqualität** ist.

Um Ihnen die Möglichkeit zu geben auch zu Hause weiterhin das Erlernte umzusetzen, haben wir einige **Übungen** aus unserem Programm für Sie zusammengestellt.

Aus der Vielzahl atemgymnastischer Übungen haben wir solche ausgewählt, die sich in langjähriger Praxis bewährt haben.

Angestrebtes Ziel wäre eine **Vollatmung**, d.h. die harmonische Kombination aller drei Atemformen (Bauch, Flanken, Brustregion), um so eine Verbesserung der Lungenkapazität zu erreichen.

Viel Erfolg und eine gute Ausdauer bei den Übungen wünschen wir Ihnen!

Ihr Team der Physiotherapie der Lungenklinik

Übungen auf dem Hocker

Bei allen Übungen wird durch die Nase eingeatmet und mit der Lippenbremse ausgeatmet.

1. Kutschersitz: Beine leicht gespreizt, Unterarme auf die Oberschenkel auflegen, durch die Nase einatmen und mit der Lippenbremse lange ausatmen.
2. Lockere Sitzhaltung (Rundrücken), aufrichten, ins Hohlkreuz gehen, einatmen, wieder zum Rundrücken kommen, ausatmen.
3. Arme vor der Brust verschränken, Oberkörper zur Seite drehen und einatmen (Füße und Knie zeigen nach vorne), Oberkörper wieder zur Mitte drehen und ausatmen. Dann Seitenwechsel.
4. Oberkörper aufdehnen, Arme anwinkeln, Ellenbogen so weit wie möglich nach außen führen, einatmen, vorbeugen, die Arme vor dem Körper zusammenführen und ausatmen (Brustkorb einengen).
5. Vorbeugen, Fingerspitzen sind am Boden, Oberkörper aufrichten und die Arme hochstrecken, einatmen, weit vorbeugen und in der Ausatemphase die Arme locker auspendeln lassen.

Ventilationsübungen

Die Übungen können im Kutschersitz, in der Rückenlage und in der Seitenlage durchgeführt werden.

Einatmen, ruhig und gleichmäßig, ausatmen sakkadierend in 3-5 Stößen, einatmen z.B. in 5 Schüben, ausatmen langsam und gleichmäßig, einatmen ruhig und gleichmäßig, ausatmen sakkadierend in z.B. 10 kleinen Stößen.

Übungen im Stehen

1. Arme seitwärts in Schulterhöhe heben, einatmen, Oberkörper nach vorne beugen, Arme locker auspendeln lassen, dabei ausatmen.
2. Leichte Grätsche, Arme in Schulterhöhe führen, einatmen, Rumpf drehen, linke Hand zum rechten Fuß, der rechte Arm bleibt gestreckt oben, Übung gegengleich wiederholen (windmühlenartig).
3. Grundstellung: Arme seitlich über den Kopf strecken, Hände zusammenführen, einatmen, Körper zusammensinken lassen, Arme seitlich am Körper auspendeln lassen, in den Knien nachfedern, dabei ausatmen.

Übungen im Liegen

Rückenlage mit angestellten Beinen:

Beim Einatmen Bauch rausdrücken, beim Ausatmen Bauch langsam einfallen lassen (die Hand zur Kontrolle auf dem Bauch liegen lassen). Variation: In der Atemphase angewinkelte Beine nach rechts oder links fallen lassen.

Gestreckte Rückenlage: Hände gegen den Brustkorb drücken, gegen diesen Widerstand einatmen, ausatmen, mit den Händen vibrierend die Ausatmung vertiefen.

Rückenlage/Halbmondförmige Lage:

Ein Arm liegt seitlich am Körper, der andere wird über den Kopf gestreckt und die Flanke aufgedehnt, dabei bewusst tief ein- und ausatmen. Diese Übung zur anderen Seite wiederholen.