

Atemtherapie für Erwachsene

1. Selbsthilfetechniken in Form von Atem-erleichternden Körperstellungen



Wandstellung

Kutschersitz

Torwartstellung

bei den atem-erleichternden Körperstellungen handelt es sich um Positionen, in denen der Brustkorb in Einatemposition gebracht wird und das Gewicht des Schultergürtels durch Ablegen oder Abstützen der Arme von den oberen Rippen genommen wird

2. Techniken zur Atemwahrnehmung und Lenkung

- a) Nasenatmung zur Erwärmung, Befeuchtung und Filterung der Luft während der Einatmung dadurch findet eine intensivere Einatmung statt
- b) Lippenbremse ist eine aktive Ausatemtechnik durch bilden einer Ausatemstenose (Verengung) bei der Ausatmung wird die Luft gegen die locker aufeinanderliegenden, leicht geöffneten Lippen ausgeatmet, dabei bläht die Luft die Lippen, **nicht** die Wangen, leicht auf und strömt leise aus, somit bleiben die Atemwege lange offen und die Lunge wird besonders bei Atemnot entbläht
- c) Nasenstenose in der Einatmung wird ein Nasenloch zugehalten und die Luft wird stoßweise durch das offene Nasenloch eingeatmet zur intensiveren Einatmung

- d) Kontaktatmung zur Atemwahrnehmung sollte ein entspannte Haltung eingenommen werden, welches in Rückenlage, Bauchlage, Seitlage oder entspannten Sitzhaltung erfolgen kann jetzt werden die Hände flächig ins Gebiet (Brust, Bauch, seitliche Rippen oder unterer Rücken) aufgelegt, um die Atmung dorthin zu lenken; während der Atmung gezielt durch die Nase ein- und mit der Lippenbremse ausatmen in der Ausatmung kann unter leichtem Druck der Hände auf den Brustkorb (Atemgebiet) die Ausatmung verstärkt werden
- e) taktile Ausstreichungen die Hände liegen seitlich auf den Rippen/Flanken, während der Atmung können die Finger zwischen den Rippen von vorne nach hinten das Atemgebiet ausstreichen und erleichtern die Atemwahrnehmung



f) Packegriffe

die Hände liegen ebenfalls an den Flanken und greifen auf **einer** Seite die Haut, so das eine Hautfalte entsteht, während der Einatmung versuchen Sie gezielt zur Hautfalte hinzuatmen bzw. diese wegzuatmen; damit wird der Atemraum vergrößert und die Wahrnehmung intensiver

- g) Drainagelagerungen
- | | |
|------------------|--------------------------------|
| Kopfhochlage | - oberer Brustkorbabschnitt |
| horizontale Lage | - mittlerer Brustkorbabschnitt |
| Kopftieflage | - unterer Brustkorbabschnitt |

Lagerungen werden für 15-30min eingenommen während der Atemtherapie, um bestimmte Brustkorbabschnitte gezielt zu erreichen und eine bessere Atemlenkung, -wahrnehmung und schleimlösende Maßnahmen zu ermöglichen im betroffenen Gebiet

3. Techniken zur Schleimlösung

a) Verbesserung des Schleimtransport

es werden ein paar tiefe Atemzüge durchgeführt und in der Ausatmung eine lange Lippenbremse ermöglicht, dann wird der Schleimtransport abgewartet

b) Vibrationen/ Fingerbeerenklopfungen

zur Unterstützung des Schleimtransport können Vibrationen durch flächiges Auflegen der Hände an den seitlichen Rippen und leichtes Schütteln im Atemgebiet der Schleimtransport unterstützt werden; ebenso können leichte Fingerbeerenklopfungen auf dem Brustbein den Schleim lösen und Abtransport unterstützen

c) produktivem Husten

Abhusten erst bei spürbarem Schleim in den Atemwegen oder im oberen Brustkorbabschnitt dabei wird gegen die locker aufeinander gelegten Lippen oder gegen die Hand (mit oder ohne Taschentuch) mit 1-2 Hustenstößen abgehustet; danach Atemerleichternde Stellung einnehmen und Lippenbremse durchführen zum Vermeiden weiterer Hustenattacken

d) unproduktiver Husten/Reizhusten

damit der Hustenreiz etwas gelindert bzw. beseitigt werden kann, möglichst kontinuierlich Speichel schlucken, etwas trinken oder lutschen, weiterhin ist es möglich leichte, oberflächliche Atemzüge zu nehmen und die Luft etwas anzuhalten (tiefe Atemzüge verstärken besonders am Ende der Ausatmung den Hustenreiz) normale oder Kopfhochlage einnehmen, damit der Hustenreiz abnimmt

4. Dehnlagen und Brustkorbmobilisationen

durch die Dehnlagen wird der Brustkorb mobilisiert, der Atemraum vergrößert und schleimlösende Maßnahmen (Vibrationen, Packegriffe, Lippenbremse) können gezielt im betroffenen Gebiet eingesetzt werden

1. C-Lage/ Halbmondlage aus der Rücken- oder Bauchlage
2. Rutschstellung aus dem Vierfüßlerstand
3. Schraube aus der Seitlage mit Verbindung der Atmung