

Atemgymnastik

Dosierte Lippenbremse (Ausatemtechnik)

Durch die Lippenbremse wird Druckabfall in den Bronchien bei der Ausatmung gleichmäßiger, die Bronchialabschnitte werden länger weit gehalten.

Ausführung:

- möglichst durch die Nase einatmen
- danach strömt die Luft zwischen den locker aufeinanderliegenden Lippen aus
- nicht zu lange, nicht zu laut, ohne „Blasen“ ausatmen

Gähndes Einatmen (Einatemtechnik)

Die Technik erleichtert die Einatmung und senkt erhöhte Atemwegswiderstände

Ausführung:

- bei geschlossenen Lippen einatmen
- Zunge zurückziehen
- Wahrnehmen der Mundboden- und Kehlkopfsenkung während der Einatmung
- Konzentration auf Bauchbewegung während der Einatmung
- Ausatmen über die Nase oder dosierte Lippenbremse

Die Zwerchfellatmung

Die Zwerchfellatmung wird als Bauchatmung bezeichnet. Bei dieser Atemübung atmen Sie durch das Zusammenziehen ihres Zwerchfells ein, was einen Unterdruck erzeugt. Hierdurch dehnt sich die Lunge aus und Luft kann angesaugt werden.

Ausführung:

- Legen Sie Ihre Hände auf Ihrem Bauchnabel locker übereinander
- Lassen Sie Ihren Atem frei fließen und spüren. Sie Ihren Atembewegungen 1 bis 2 Minuten ganz entspannt nach, ohne bewusst ein- und auszuatmen
- Atmen Sie dann mit einem sanften „Sch“ aus
- Steigern Sie die Stärke des „Sch“-Lauts beim Ausatmen schrittweise und spüren Sie, wie sich Ihr Zwerchfell löst und Ihre Bauchatmung vertieft

Hustenprovokation zur Sekretabgabe

Ausführung:

- tiefe Einatmung
- einmal forciert ausatmen
- husten

Hustentechnik zur Dämpfung eines Reizhustens/Vermeidung eines unproduktiven Hustens

Ausführung:

- Speichel schlucken
- aufrechte Körperhaltung oder atemerleichternde Stellung einnehmen (z.B. Kutschersitz)
- durch die Nase einatmen
- Luft in Einatemstellung anhalten
- gegen die geschlossenen Lippen oder Handrücken husteln
- Räuspern
- Eventuell warmes Getränk zwischendurch
- Dies sollte so lange angewandt werden bis entweder der Hustenreiz verschwunden ist oder das Sekret abgeräuspert werden kann

Hustentechnik zur Sekretabgabe

Ausführung:

- Durch die Nase einatmen, etwas Luft über die Lippenbremse abgeben, dann Sekret mit 2-3 Hustenstößen hinausbefördern
- Räuspern bzw. anhusten gegen geschlossene Lippen
- Huffing: durch die Nase einatmen, Luft kurz anhalten, durch Bauchmuskelseinsatz 2-3 schnelle „Huffs“ (als wenn man eine Scheibe anhauchen wollte)