

3. Beidseitige Armhebung

Position:

Diese Übung können Sie im Liegen, Sitzen oder Stehen ausführen. Nehmen Sie die höchste Position ein, die Ihnen sicher möglich ist. Also: Wenn Sie sitzen können, aber nicht stehen, dann führen Sie die Übung im Sitzen durch, nicht aber im Liegen.

Übung:

Heben Sie nun beide Arme beim Einatmen und drehen Sie nach außen, so als ob sich ein Trichter nach oben öffnet. Machen Sie vor dem Ausatmen eine Pause von ein bis drei Sekunden, dann drehen Sie Ihre Arme wieder nach innen und senken Sie nach unten. Wenn Sie liegen, stellen Sie die Beine an und atmen Sie tief. Versuchen Sie Atmung und Bewegung aufeinander abzustimmen.



4. Einseitige Armhebung

Position:

Diese Übung können Sie am besten im Sitzen auf einem Stuhl durchführen.

Übung:

Drehen Sie den rechten Arm beim Einatmen nach oben und außen (der Daumen zeigt dabei nach hinten). Drehen Sie sich währenddessen so weit es geht nach rechts und schauen Sie der Hand hinterher. Beim Ausatmen nehmen Sie den Arm wieder herunter und versuchen, mit Ihrer Hand das linke Knie, die Wade oder Ihren Fuß zu greifen. Nach drei bis fünf Wiederholungen wechseln Sie den Arm und üben mit links.



5. Wahrnehmung des Atems zum Abschluss

Position:

Sitz auf Stuhl, Arme auf Oberschenkel abgelegt. Wenn Sie nicht sitzen können, führen Sie diese Übung im Liegen durch.

Übung:

Legen Sie Ihre Hände in den Schoß und bringen Sie beide Daumen, Zeige- und Mittelfinger locker zusammen.

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie ganz normal weiter. Beobachten Sie, wohin der Atem fließt: in den Brustkorb oder in den Bauch? Wo fühlt es sich nach der Einatmung angenehm satt mit Luft an? Nach drei bis fünf Atemzügen lösen Sie die Finger und lassen nun die Ringfinger und die kleinen Finger sich berühren. Wieder spüren Sie, wohin der Atem fließt – in den Bauch oder in den Brustkorb?

Zum Schluss berühren sich alle Finger und Ihre Hände liegen locker in Ihrem Schoß. Genießen Sie drei bis fünf tiefe Atemzüge und stellen Sie sich bei jeder Einatmung etwas Positives vor. Saugen Sie es genussvoll auf – alles Negative lassen Sie beim Ausatmen los. So machen Sie die Atemwege frei und weiten Ihre Lungen!



Glückwunsch!

Sie haben sich gerade etwas Gutes getan: Ihre Lunge ist nun gut versorgt. So helfen Sie sich selbst, bleiben Sie bewegt und atmen Sie durch. Wiederholen Sie die Übungen doch später noch einmal.

TIPP

Bleiben Sie nach Ihren Möglichkeiten körperlich aktiv! Setzen Sie sich regelmäßig an die Bettkante. Wenn möglich, gehen Sie umher. Auch auf der Stelle gehen am Bettende ist eine gute Möglichkeit, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich festhalten müssen. Bei Unsicherheiten sprechen Sie mit dem Pflegepersonal oder unseren Physiotherapeuten.

Durchatmen

Atemübungen während des Klinikaufenthalts

Ein Ratgeber der Physiotherapieabteilungen des Uni-Klinikums Erlangen



Wenn Sie aufgrund einer SARS-CoV-2-Infektion im Uni-Klinikum Erlangen aufgenommen wurden, kann es hilfreich sein, regelmäßige Atemübungen durchzuführen.

Nachfolgend möchten wir Sie in dieser Situation mit einigen Informationen unterstützen. Die Atemübungen zielen darauf ab, für eine gute Belüftung der Lunge zu sorgen und körperlich so weit wie möglich aktiv zu bleiben. Auch Bewegung spielt eine wichtige Rolle in Ihrem Genesungsprozess. Bewegung aktiviert das Herz-Kreislauf-System und Sie atmen automatisch tiefer durch. Die Muskulatur muss regelmäßig trainiert werden, um nach der Entlassung wieder die gewohnten Aktivitäten durchführen zu können. Falls es Ihnen möglich ist, versuchen Sie z. B. Ihre Mahlzeiten im aufrechten Sitz einzunehmen.

Durchatmen heißt das Programm, das Sie täglich mehrmals nutzen können, um mobil zu bleiben und Ihre Lunge gut zu belüften. Damit können Sie aktiv Ihrem Körper bei seiner Genesung helfen. Jede Übung kann sitzend oder liegend durchgeführt werden. Wiederholen Sie jede Übung jeweils drei bis fünfmal.

Los geht's!

Übungen

1. Wahrnehmung des Atems zum Einstieg

Position:

Sitz auf Stuhl, Arme auf Oberschenkel abgelegt. Wenn Sie nicht sitzen können, führen Sie die Übung im Liegen durch.

Übung a:

Spüren Sie, wie der Atem kommt und geht – beobachten Sie, wie Sie atmen:

- Fühlt es sich leicht oder schwer an?
- Welchen Weg nimmt der Atem: durch die Nase oder den Mund?
- Wie bewegen sich der Brustkorb und der Bauch dabei? Spüren Sie mit den Händen auf Brustbein und Bauch, wie der Atem den Körper bewegt.

Übung b:

Verändern Sie nichts, spüren Sie und lenken Sie die Aufmerksamkeit nach innen. Vertiefen Sie nun Ihre Atemzüge, atmen Sie langsam und tief und fühlen Sie, wie die Luft in alle Lungenbereiche strömt.

Dann machen Sie eine Pause von zwei bis drei Sekunden, bevor Sie ganz entspannt, ohne zu drücken, die Luft durch Nase oder Mund wieder ausatmen.

TIPP

Schließen Sie die Augen, um die Bewegungen, die der Atem in Ihrem Körper auslöst, nachzuspüren und machen Sie einige weitere Atemzüge mit geschlossenen Augen.

TIPP

Falls es Ihnen schwerfällt, die Luft locker auszuatmen, benutzen Sie die dosierte Lippenbremse. Dafür schürzen Sie Ihre Lippen ein wenig und bremsen die Ausatmung ganz sanft. Damit verlängern Sie das Ausatmen und können danach tiefer einatmen.



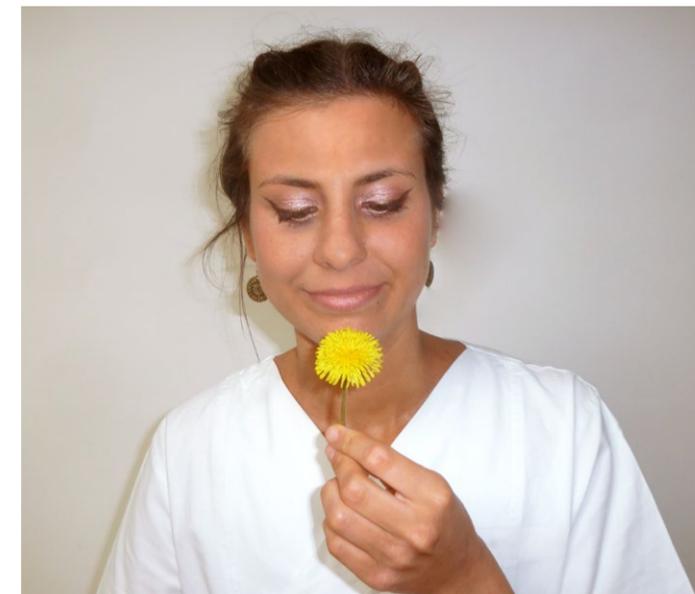
2. Schnüffelndes Einatmen durch die Nase

Position:

siehe Übung 1

Übung:

Stellen Sie sich vor, Sie riechen an etwas Wohl-duftendem und schnüffeln intensiv daran, solange, bis Ihre Lunge gefüllt ist. Beim Ausatmen schließen Sie den Mund und schwärmen davon: Mmmmh!



Universitätsklinikum Erlangen

Zentrale Ansprechpartner

Physikalische und Rehabilitative Medizin
Ärztlicher Leiter: Dr. med. Christoph Bleh
Leiter: Michael Pappa

Tel.: 09131 85-33899
Fax: 09131 85-34643
med3-physther@uk-erlangen.de

Text mit freundlicher Genehmigung des Instituts für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation des Universitätsklinikums Mainz

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei der Bezeichnung von Personengruppen die männliche Form; selbstverständlich sind dabei die weiblichen Mitglieder eingeschlossen.

Herstellung: Uni-Klinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen