

Atemerleichternde Positionen

Das Atmen fällt in unterschiedlichen Positionen unterschiedlich leicht. Personen mit Atemschwierigkeiten wählen oft das Sitzen oder das Liegen in Rückenlage mit erhöhtem Kopfteil (Sitzbett) als Lieblingsposition.

Zusätzlich erleichtert wird das Atmen häufig durch das Abstützen der Arme auf dem Tisch oder den Seitenlehnen des Stuhls. Im Sitzbett tut es gut, die Arme durch Kissen etwas erhöht zu lagern.

Wichtig ist es, die Körperlage immer wieder auch zu wechseln.

Allgemeine Hinweise

- Halten Sie an den bekannten Hygieneregeln fest Husten und niesen Sie in die Armbeuge, waschen Sie sich häufig die Hände und halten Sie, wo möglich, Abstand zu anderen Personen.
- Solange Husten unproduktiv ist, ist es sinnvoll, Hustenreiz durch Trinken, Räuspern oder Lutschen eines Bonbons zu stillen.
- Sie können gerne persönliche Kleidung tragen.
- Da Sie bei uns isoliert sind, tut es gut, ein paar persönliche Dinge um sich herum zu haben und Kontakt mit dem Umfeld aufnehmen zu können. Lassen Sie sich gerne alles, was Sie benötigen, mitbringen (Lesematerial, Musik, Fotos etc.).
- Verlassen Sie bitte nicht unaufgefordert Ihr Zimmer.

Zusammenfassung

- Durch ein regelmäßiges Übungsprogramm können Sie Ihren Körper bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung unterstützen.
- Überfordern Sie sich nicht, aber halten Sie konsequent an Ihrem kleinen Programm fest.
- Absolvieren Sie täglich mindestens drei Bewegungseinheiten.
- Ihr Programm sollte sowohl kleine Bewegungsübungen, als auch Atemübungen enthalten.
- Atemübungen lassen sich auch mit Bewegungen kombinieren.
- Verlassen Sie bitte nicht unaufgefordert Ihr Zimmer.

Patientenratgeber Covid-19

Was kann ich tun?

Ein Ratgeber der Physiotherapieabteilungen
des Uni-Klinikums Erlangen

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
Bilder: © Jan Will/stock.adobe.com
© keto1972/stock.adobe.com

M3 539-511086_Vers. 05/20



**Universitätsklinikum
Erlangen**



Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie sind aufgrund einer Infektion mit dem Coronavirus stationär aufgenommen worden. Gerne ist das Team des Uni-Klinikums Erlangen für Sie da, damit Sie in dieser Situation die bestmögliche Unterstützung erhalten. Gleichzeitig können Sie jedoch auch selbst dazu beitragen, dass die Erkrankung den bestmöglichen Verlauf nimmt.

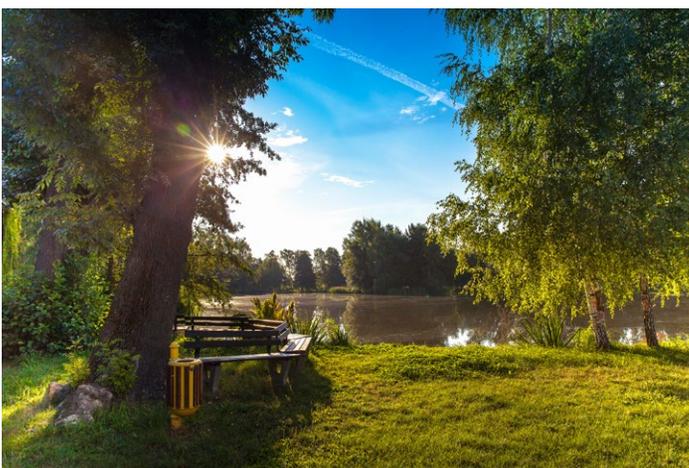
In diesem Folder haben wir dazu einige Tipps für Sie zusammengestellt. Es sind ganz einfache und zunächst unspektakuläre Maßnahmen, die zu Ihrer Gesundung aber einen wichtigen Beitrag leisten können und helfen, Komplikationen zu vermeiden.

Entscheidend ist, dass Sie sich mit engagieren und Ihr persönliches Programm selbstständig und regelmäßig durchführen. Zur besseren Übersicht sollten Sie sich vielleicht sogar notieren, wann Sie aktiv waren.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Mit besten Grüßen

Ihr Therapieteam



Ruhe halten und doch aktiv sein

Um die körpereigenen Abwehrkräfte gegen die Infektion möglichst ungestört einsetzen zu können, ist es sinnvoll, dass Sie Anstrengung vermeiden und Ihrem Körper Ruhe gönnen.

Gleichzeitig ist es in aller Regel nicht notwendig, dass Sie strenge Bettruhe halten! Sollten Sie nicht anders informiert werden, ist es ganz im Gegenteil wünschenswert, dass Sie regelmäßig das Bett verlassen, im Sitzen essen, ins Bad gehen und dort die Körperpflege durchführen.

Kleine Übungssequenzen

Sinnvoll ist es, die Alltagsaktivitäten durch regelmäßige, kleine Übungssequenzen zu ergänzen: auf der Stelle gehen, Becken kreisen, Arme über den Kopf heben. Alles ist erlaubt, sofern nicht aufgrund Ihrer persönlichen Situation individuelle Einschränkungen bestehen.

Wenn möglich, sind Übungen im Stehen sinnvoll. Wenn dies für Sie zu anstrengend ist oder wenn Sie im Stehen unsicher sind, dann setzen Sie sich zum Üben hin und heben beispielsweise abwechselnd die Knie an. Ist Sitzen ebenfalls zu anstrengend, bietet auch die Rückenlage zahlreiche Übungsmöglichkeiten wie das abwechselnde Anstellen der Beine.

- Überlegen Sie sich drei Bewegungen, die Sie sicher durchführen können, wenn möglich im Stand oder aber im Sitzen oder Liegen.
- Legen Sie fest, wie viele Wiederholungen Sie machen möchten. Wählen Sie so viele Wiederholungen, dass Sie das Gefühl haben, sich ein wenig bewegt zu haben ohne erschöpft zu sein.

- Führen Sie Ihr kleines Bewegungsprogramm mehrmals täglich durch, vielleicht stündlich, aber mindestens dreimal täglich. Nehmen Sie sich Ihr persönliches, festes Programm vor, das Sie dann ganz regelmäßig absolvieren. Vielleicht notieren Sie sogar, dass Sie geübt haben oder Sie führen eine Strichliste.

Atemübungen

Während der Infektion ist es sinnvoll, die Lunge regelmäßig gezielt zu belüften. Dazu nehmen Sie in Ihr Übungsprogramm bitte das tiefe Ein- und Ausatmen mit auf.

Dazu gibt es verschiedene Hinweise:

- Atmen Sie ruhig und nicht stoßartig.
- Betonen Sie insbesondere die Ausatmung.
- Wenn möglich, atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Günstig ist es, wenn Sie beim Ausatmen die Lippen leicht geschlossen halten.
- Wechseln Sie drei bis vier vertiefte Atemzüge mit normaler Atmung ab.
- Lenken Sie Ihre Atmung bewusst in unterschiedliche Bereiche Ihrer Lunge, den rechten und linken Lungenflügel sowie in den Bauch.
- Kombinieren Sie die vertiefte Atmung gerne auch mit Bewegungen des Brustkorbs, indem Sie z. B. beim Einatmen die Arme weit nach oben hinten führen und sich beim Ausatmen in die Rumpfbeuge bewegen. Oder Sie neigen sich nach rechts, wenn Sie in den linken Lungenflügel atmen und neigen sich nach links, wenn Sie in den rechten Lungenflügel atmen.