

## Ihr persönliches Übungsprogramm

### Heimübungsblatt Atemtherapie

Physiozentrum Limmatfeld  
Heimstrasse 6  
8953 Dietikon  
Schweiz

Betreut durch            Andreia Esteves  
Für                            Atemtherapie Limmatfeld

Liegen Sie auf der Seite.



Heben Sie den obenliegenden Arm zur Seite und dann über den Kopf, und atmen Sie gleichzeitig tief ein. Senken Sie den Arm während Sie ausatmen.

Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

  10   mal wiederholen pro Seite. Wenn möglich >3 mal täglich.

©Physiotools

### Atemübung - Bauchatmung

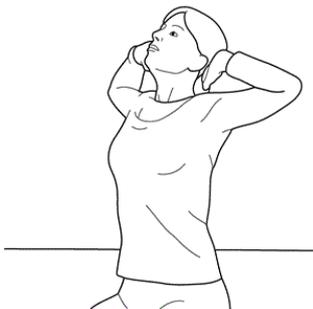


Stellen Sie das Kopfteil hoch. Legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie tief ein und spüren Sie wie sich die Bauchdecke hebt. Halten Sie den Atem ein paar Sekunden lang an. Atmen Sie aus. Falls Sie mögen, schließen Sie die Augen.

Wiederholungen: 10x fünfmal täglich wiederholen

©Physiotools

### Atemübung



Sitzen oder stehen Sie. Legen Sie die Hände in den Nacken.

Ziehen Sie die Ellenbogen nach hinten und die Schulterblätter zusammen, und atmen Sie tief ein, halten Sie die Luft einen Moment an. Lassen Sie sich Ihre Ellenbogen vor dem Gesicht berühren, und atmen Sie dabei aus.

Wiederholungen: 10x fünfmal täglich wiederholen

©Physiotools

### Atemübung



Sitzen oder stehen Sie.

Heben Sie einen Arm seitlich über den Kopf an und beugen Sie sich gleichzeitig durch die Taille zur Seite. Atmen Sie tief ein, halten die Luft einen Moment an und wieder aus. Wiederholen Sie die Übung nach der anderen Seite.

Wiederholungen: 10x pro Seite, fünfmal täglich wiederholen.

©Physiotools



©Physiotools

### **Ausatmung/ Sekretmobilisation mit Pep Flasche mit 2 - 3 cm Wassersäule!**

Setzen Sie sich aufrecht hin. Schließen Sie die Lippen um den Schlauch. Atmen Sie durch die Nase ein und durch das Röhrchen aus in das Wasser, um Blasen zu schaffen.

Wiederholungen: 10 Wiederholungen bis 5mal täglich wiederholen. Bei Inhalation anschliessend ausführen.

**Säubern Sie das Gerät täglich.**



©Physiotools

### **Active Cycle of Breathing**

Setzen Sie sich aufrecht hin.

1. Atemwahrnehmung  
Hand auf Bauch, ruhig durch die Nase atmen, sodass sich die Bauchdecke hebt.
2. Tiefatmübungen: 3-5 langsame, tiefe Atemzüge durch die Nase (Stopp vor Hustenreiz), Atmung kurz anhalten und ausatmen.
3. Huffing: tief durch die Nase einatmen, Atmung kurz anhalten und forciert ausatmen, wie der Weihnachtsmann HOH hauchen. (HOH-HOH-HOH).

Liegen Sie seitlich auf dem Bauch, das obere Bein ist über dem unteren angewinkelt (stabile Seitenlage). Legen Sie ein Kissen unter das angewinkelte Bein und ein weiteres unter den zuoberst liegenden Arm. Atmen Sie regelmässig tief ein und aus. Wenn möglich in den unteren Rücken.

Wenn sie mögen können sie diese Übung auf dem Bauch ausführen. Diese Position verbessert die Belüftung der hinteren Lungenanteile.

Behandlungszeit mindestens 30 Minuten       jede Seite      

      2-3       mal am Tag.



©Physiotools



©Physiotools

### **Aktivität/Mobilisation**

Wenn Sie sich in der Lage fühlen, versuchen Sie sich regelmässig im Zimmer/ Wohnung zu bewegen, aufzustehen oder aufzusitzen. Wenn möglich gehen sie in der Wohnung/ eigenem Garten spazieren. Machen sie zwischendurch Atemübungen. Die Belüftung aller Lungenabschnitte kann dadurch verbessert werden.



©Physiotools

### **Lagerung - Kutschersitz - Bei Erschöpfung/ Atemnot**

Sitzen Sie mit gespreizten Beinen und den Füßen auf dem Boden. Neigen Sie sich nach vorn, und stützen Sie die Ellenbogen auf den Knien oder einem Tisch auf. Atmen Sie regelmässig ein und aus. Bei dieser Position kann die Atemhilfsmuskulatur optimal mitarbeiten.