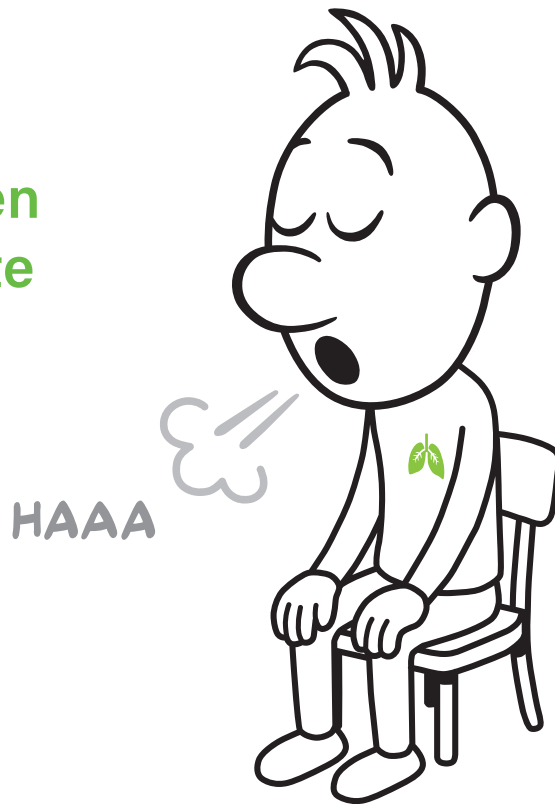


Atemübungen und Maßnahmen zur Schleimlösung ohne Geräte

Für Patientinnen und
Patienten mit chronisch-obstruktiver
Lungenerkrankung (COPD)



Inhalt

Lippenbremse	3
3 rotatorische Übungen.....	4
Ausatmen gegen einen Widerstand (eine Variante).....	6
Klopfen und Vibrationen in unterstützenden Körperhaltungen.....	7
Autogene Drainage.....	8
„Huffing“ und dosiertes Abhusten.....	9
Praktische Kombination	10
Unterstützende Maßnahmen	11

Lippenbremse

Bei der Lippenbremse wird zunächst normal durch die Nase eingeatmet. Anschließend werden die Lippen locker aufeinandergelegt, ähnlich wie beim Pfeifen. Die Luft wird langsam und gleichmäßig gegen den leichten Widerstand der Lippen ausgeatmet.

Dadurch entsteht ein leichter Gegendruck, der dazu beiträgt, die Atemwege offenzuhalten und den Schleimtransport zu unterstützen.

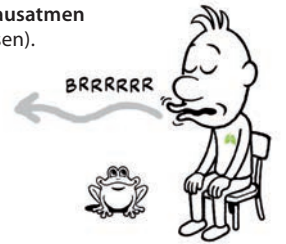
1 Durch die Nase **einatmen**.



2 Atemluft **halten** (3 Sekunden)



3 Durch den Mund **ausatmen**
(Lippen locker lassen).



3 rotatorische Übungen

Sie halten den Brustkorb elastisch und unterstützen so die Sekretmobilisation positiv.

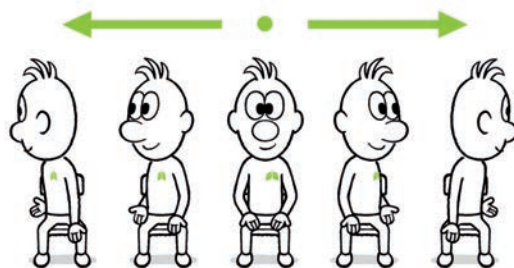
1

Aufrechte Sitzposition, Hände auf Oberschenkel ablegen
(Handflächen nach oben).



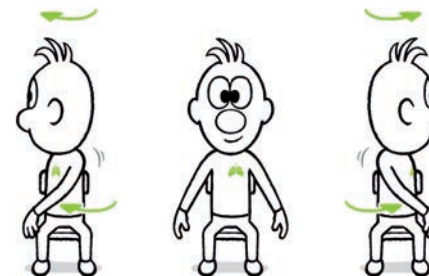
Übungsablauf:

Kopf und Oberkörper zur Seite drehen (mit dem Kopf über die Schulter blicken). Die Hände bewegen sich dabei mit: die eine Hand gleitet am Oberschenkel entlang Richtung Knie, die andere (am Körper anliegend) nach hinten Richtung Hüfte.



2

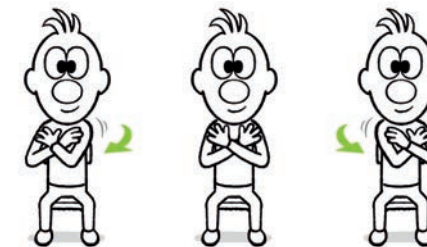
Arme runterhängen lassen und
abwechselnd nach links und rechts um den Körper
pendeln. Brustkorb und Kopf dabei mitdrehen.
Gleichmäßig **tief ein- und ausatmen**.



3

Arme überkreuzen und auf die Schultern legen.

Mit dem Oberkörper seitlich hin und her drehen.
(Kopf und Becken dabei gerade halten und
ruhig und gleichmäßig atmen.)



Ausatmen gegen einen Widerstand (eine Variante)

Hierbei wird gegen den Wasserwiderstand ausgeatmet und es entstehen „Blubberblasen“ im Wasserglas, was in den Atemwegen zusätzlich eine Vibration erzeugt.

Durch diese Vibration kann das Sekret leichter von der Schleimhaut gelöst werden und in weiterer Folge abgehustet werden.

Diese Übung hilft Ihnen, Ihre Lunge zu „entblähen“ und um Schleim aus den Bronchien zu lösen.

Sie benötigen dazu:
ein halbgefülltes Wasserglas und einen Strohhalm.



1 Durch die Nase tief **einatmen**.



2 Aufrecht hinsetzen und mit geradem Rücken auf dem Tisch mit den Ellenbogen abstützen. Dann durch den Strohhalm so lange und gleichmäßig wie möglich ins Wasser **ausatmen**.



Klopfen und Vibrationen in unterstützenden Körperhaltungen

Eine atemerleichternde Haltung kann die Atemarbeit unterstützen. Beim sogenannten Kutschersitz wird der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt und die Unterarme werden auf den Oberschenkeln abgestützt. Dadurch werden die Schultern entlastet und die Atemmuskulatur unterstützt.

Zusätzlich kann von einer zweiten Person der Brustkorb beziehungsweise der Rücken mit locker geformten Händen oder Fäusten sanft abgeklopft werden. Leichtes Summen kann dabei zusätzliche Vibrationen erzeugen und dazu beitragen, festsitzenden Schleim zu lockern.



Wenn Sie in **Atemnot** geraten, helfen Ihnen 2 Positionen dabei, leichter zu atmen.

Machen Sie die Übung solange bis Sie sich erholt haben.

1 „**Kutschersitz**“

Nach vorne beugen und Unterarme auf Oberschenkel abstützen (= Aktivierung der Stütz Muskulatur, die die Atmung unterstützt).



2

Den Kopf auf einen Unterarm auflegen. Nach vorne gegen eine Wand oder einen Baum lehnen.



Autogene Drainage

Die autogene Drainage ist eine fortgeschrittene Atemtechnik, bei der zunächst eine Hand auf den Bauch und die andere auf den Brustkorb gelegt wird, um die eigene Atmung bewusst wahrzunehmen. Die Schleimlösung erfolgt in drei Phasen: **lösen**, **sammeln** und schließlich **abhusten/entleeren**.

Die autogene Drainage kann in verschiedenen Atemlagen wie zum Beispiel Sitzen oder Liegen durchgeführt werden, was den Vorteil hat, dass verschiedene Lungenbereiche forciert belüftet werden können.

- 1 Es wird **langsam, tief und ruhig** durch die Nase in Brust und Bauch **eingatmet**.



- 2 Am Ende dieser Einatmung soll für wenige Sekunden die Luft **angehalten** werden. So verteilt sich die Luft optimal und es werden auch die kleinsten Lungenbereiche belüftet.



- 3 Dosierte **aktive Ausatmung**, um soviel Luft wie möglich aus dem Brustkorb zu „seufzen“. Es darf am Ende auch zu einem Hugging kommen. Atemzyklus mehrfach wiederholen, bis eine ausreichende Menge an Sekret zu den großen Atemwegen gelangt ist und abgehustet werden kann.



„Huffing“ und dosiertes Abhusten

„Huffing“ – ein Begriff aus dem Englischen – bedeutet Abhauchen und ist eine Abhustentechnik. Diese Technik kann den Schleim aus den tieferen Atemwegen in Richtung der größeren Atemwege transportieren.

Im Vergleich zu starkem unkontrolliertem Husten soll „Huffing“ die Atemwege dabei weniger belasten und ein Zusammenfallen der Atemwege reduzieren.

Zu schnelles/häufiges Husten ist kontraproduktiv, da es den Körper zusätzlich anstrengt und nur wenig Sekret fördert.

- 1 Durch die Nase tief **einatmen**



- 2 Die Luft bei **geöffnetem Mund** und mit Hilfe der **Bauchmuskeln** kräftig mit einem lauten „Haaa“-Laut ausstoßen (ähnlich wie beim Anhauchen eines Spiegels)



- 3 Die **Lippen werden wieder lockerer** und das gesamte Atemmanöver mit einer **sanften Lippenbremse** beenden



Praktische Kombination

Eine mögliche einfache Abfolge ohne Geräte besteht darin, zunächst ruhig zu atmen und anschließend einige tiefere Atemzüge durchzuführen.

Danach kann „Huffing“ eingesetzt werden, um den gelösten Schleim nach oben zu transportieren. Bei Bedarf kann anschließend kontrolliert abgehustet werden. Die Lippenbremse kann dabei zur Unterstützung der Ausatmung eingesetzt werden.

Bei akuten Verschlechterungen sollte die Durchführung der Techniken nach Anleitung durch einen Arzt oder Physiotherapeuten erfolgen.



Unterstützende Maßnahmen

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann dazu beitragen, das Sekret dünnflüssiger zu halten und dadurch den Schleimtransport zu erleichtern.

Auch regelmäßige Bewegung kann den Schleimabtransport unterstützen.

Besonders wichtig ist außerdem die Vermeidung von Rauch, da Rauchen die Schleimproduktion fördern kann.

Die Österreichische Lungenunion (ÖLU) ist eine bundesweit aktive PatientInnen-Organisation zur Selbsthilfe, für alle Menschen mit Allergien, Atemwegs- und Lungenerkrankungen (z. B. Asthma, COPD, Bronchiektasen) Lungenkrebs sowie Hauterkrankungen (Neurodermitis, Urtikaria). Als gemeinnütziger Verein bieten wir Informationen, Fortbildungen und Trainings für Betroffene mit chronischen Erkrankungen.



Weitere Informationen zum Thema Schleimlösung finden Sie unter:

www.lungenunion.at/event/schleimloesung-bei-copd-ein-wichtiger-aspekt-der-behandlung

Oder per Handy über den QR-Code.