

Eigenübungen zur Atemphysiotherapie

Geeignet für Patienten mit COVID-19, auch für Kinder und Jugendliche.

Wichtig: Die Übungen haben den Zweck, die Lunge optimal zu belüften und bei Bedarf Sekret zu mobilisieren. Sie sollten während den Übungen keine grosse Anstrengung verspüren oder in Atemnot geraten, ansonsten brechen Sie die Übung ab.

Bauchatmung

- Hände auf den Bauch legen
- Durch die Nase langsam und tief einatmen
- Luft für 3-5 Sekunden entspannt anhalten
- Locker durch den Mund wieder ausatmen



Dosierung: Mehrmals pro Tag 10 Minuten am Stück. Legen Sie immer wieder Pausen ein mit normalen Atemzügen.

Huffing

Dies im Zyklus mit der Bauchatmung durchführen, für allfälliges Sekret zu mobilisieren.

- Langes Hauchen mit offenem Mund, als ob Sie einen Spiegel beschlagen möchten
- Man sollte ein lautes Hauchgeräusch hören
- Durch die Nase wieder einatmen
- 2-3 Mal durchführen und dann kräftig Husten

Alle Lagerungspositionen, wenn möglich, für mindestens 20 Minuten einnehmen und die Körperposition mehrmals pro Tag wechseln.

Rückenlage in Siestastellung

- Lagerung zur Kombination mit der Bauchatmung



Dehnstellung in Seitenlage

- Lagerung zur Kombination mit der Bauchatmung
- Zur besseren Belüftung der seitlichen Lungenanteile



Komfortlagerung in Seitenlage

- Mit Kissen unterlagern, damit Arm- & Beinlast abgegeben werden kann



$\frac{3}{4}$ Bauchlage

- Oberkörper mit Kissen unterlagern
- Lagerung, damit die hinteren Anteile der Lunge besser belüftet werden



Bauchlage



Paschalagerung

- Komfortlagerung fürs Wohlbefinden
- Gleiche Lagerung auch im Lehnstuhl möglich



Versuchen sie mehrmals pro Tag sich aufzusetzen, zu stehen oder sich leicht zu bewegen. Überanstrengung sollte vermieden werden!

Kutschersitz

- Durch das Abstützen der Arme können die Atemhilfsmuskeln mithelfen bei der Einatmung
- Lagerungen bei Atemnot zur Entlastung

