

Tipps zum schmerzfreien Husten



Sekret (Schleim), das sich in der Lunge oder im Rachenraum befindet, sollte abgehustet werden, damit die Atemwege frei bleiben und die Lunge gut mit Sauerstoff versorgt werden kann. Sollten Sie eine Bauchnarbe haben, üben Sie mit Ihren Händen einen leichten Druck auf die Narbe aus. Auf diese Weise können sie sich ein Abhusten erleichtern. Wenn Sie ein Kitzeln im Hals verspüren, vermeiden Sie kräftiges Husten und räuspern Sie sich nur.



DOK.: 44165, Version 2-0-0



Krankenhaus Ludmillenstift
Klinik für Innere Medizin - Pneumologie
Ludmillenstraße 4-6
49716 Meppen
T 05931 152-7147
F 05931 152-1395
E pneumologie@ludmillenstift.de
www.ludmillenstift.de



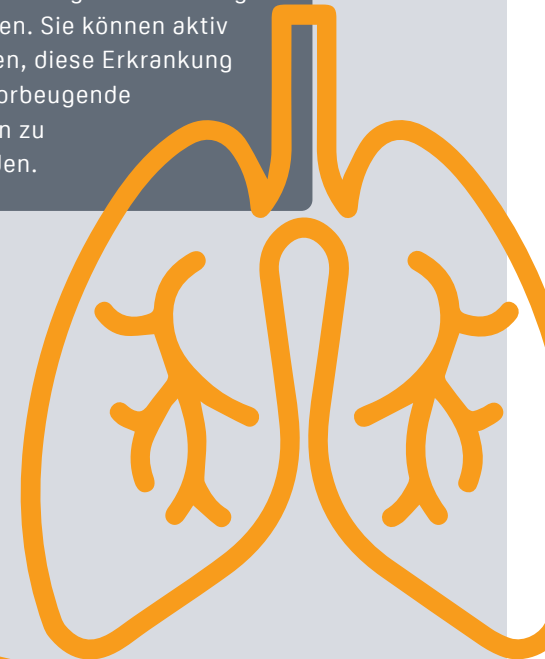
PATIENTENINFORMATION

Pneumonie- prophylaxe

Liebe/r PatientIn,

längere Liegezeiten oder Operationen können zu einer flacheren Atmung führen.

Dadurch wird die Lunge nicht ausreichend belüftet und es kann eine Lungenentzündung entstehen. Sie können aktiv mithelfen, diese Erkrankung durch vorbeugende Übungen zu vermeiden.



Gemeinsam.
Für Ihre Gesundheit.

Atemtechniken



Atmen gegen Widerstand (Lippenbremse)

Atmen Sie langsam durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, ohne dabei die Luft herauszupressen. Stellen Sie sich vor, Sie sollten pustend eine kleine Feder in der Luft halten. Wiederholen Sie diese Atemübungen pro Stunde 5 bis 10 Mal.

Übungen



Bauchatmung

Legen Sie in Rückenlage beide Hände auf den Bauch. Die Oberarme liegen entspannt auf. Wenden Sie nun die oben beschriebene Atemtechnik an. Bei der Einatmung wölbt sich der Bauch, und die Hände heben sich an. Atmen Sie wieder aus, wird der Bauch flacher und die Hände senken sich. Mit der Bauchatmung werden die unteren Lungenpartien automatisch stärker belüftet. Wiederholen Sie diese Atemübungen pro Stunde 5 bis 10 Mal.



Brustatmung

Im Sitzen an der Bettkante oder auf einem Stuhl legen Sie die Hände überkreuz auf die Brust und versuchen dabei mit den Händen die Schulter

zu erreichen. Beim tiefen Ein- und Ausatmen bewegen sich Ihre Hände auf der Brust und atmen gegen den leichten Widerstand aus. Zusätzlich können Sie sich mit der Ausatmung nach rechts, mit der Einatmung wieder in die Mitte und mit der nächsten Ausatmung nach links bewegen. Der Kopf dreht jeweils in die Richtung mit. Diese Übung wiederholen Sie bitte ca 10 Atemzüge.

Ebenfalls im Sitz an der Bettkante oder auf einem Stuhl legen Sie die Hände wieder überkreuz an die Schultern und bewegen mit der Atmung den Oberkörper Richtung Oberschenkel und wieder zurück. Jeweils eine Richtung pro Atembewegung.

Flankenatmung

Legen Sie Ihre Hände an die unteren Rippenbögen des Oberkörpers (Flanke) und atmen Sie tief ein und aus. Bei den Atemzügen sollen sich Ihre Hände und Rippenbögen spürbar bewegen. Wiederholen Sie die Atemübungen pro Stunde 5-10 Mal.

Atmung in Dehnstellungen des Körpers

In der Rückenlage bewegen Sie beide Beine soweit wie möglich zur einen Seite und heben den Arm der langen Seite über den Kopf und bleibe für ein paar Atemzüge so liegen. Die Übung wiederholen Sie zur anderen Seite. Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen.



Atemübungen mit dem Atemtrainer

Atmen Sie langsam durch das Mundstück ein und ohne Atemtrainer möglichst lange wieder aus, ohne die Luft aus der Lunge herauszupressen. Versuchen Sie, diese Atemübungen 10-mal in der Stunde zu wiederholen. Aus hygienischen Gründen sollten Sie das Atemtrainingsgerät nach 3-4 Wochen entsorgen.

