



Atemübungen



World
PT Day
2021



Atemübungen können Ihrer Lunge dabei helfen, sich von COVID-19 zu erholen. Atemübungen helfen Ihnen nicht nur dabei mit Angst und Stress umzugehen, sondern sie können auch die Zwerchfellfunktion wiederherstellen und die Lungenkapazität verbessern. Die Atmung sollte mühelos und ruhig sein - wenn Sie sich atmen hören können strengen Sie sich möglicherweise zu sehr an.
Physiotherapeut*innen können Sie bei den folgenden Übungen anleiten.

1

Atemübungen in Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine an, so dass die Unterseite der Füße auf dem Bett ruht.

2

Atemübungen in Bauchlage

Legen Sie sich auf den Bauch und legen Sie den Kopf auf die Hände, um Raum zum Atmen zu haben.

3

Atemübungen im Sitz

Setzen Sie sich aufrecht auf eine Bettkante oder auf einen stabilen Stuhl.

4

Atemübungen im Stand

Stellen Sie sich aufrecht hin und stemmen Sie die Hände in die Hüften.

- Legen Sie Ihre Hände auf ihren Bauch oder seitlich daran.
- Halten Sie Ihren Mund während der ganzen Zeit geschlossen.
- Atmen Sie sanft durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch hebt.

- Sie müssen nicht so weit einatmen wie Sie können - sparen Sie sich das für die Aktivität auf.
- Wenn Sie ausatmen, lassen Sie die Luft sanft aus Ihren Lungen entweichen; Sie müssen die Luft nicht herauspressen oder stoßen. Spüren Sie, wie sich die Spannung beim Ausatmen löst.
- Wiederholen Sie dies eine Minute lang.

5

Atemübung Gähnen bis zum Lächeln

- Setzen Sie sich aufrecht auf eine Bettkante oder auf einen stabilen Stuhl.
- Strecken Sie die Arme über den Kopf und gähnen Sie ausgedehnt während Sie sich strecken.
- Lassen Sie die Arme sinken und beenden Sie das Gähnen mit einem drei Sekunden langen Lächeln.
- Wiederholen Sie dies eine Minute lang.

Bei dieser Übung wird die tiefe Atmung mit Bewegung kombiniert, wodurch die Koordination verbessert und die Kraft in den Armen und Schultern gestärkt wird. Außerdem werden die Brustmuskeln gedehnt, wodurch sich das Zwerchfell besser ausdehnen kann.

6

Summende Atemübung

- Setzen Sie sich aufrecht auf eine Bettkante oder auf einen stabilen Stuhl.
- Legen Sie Ihre Hände seitlich an ihren Bauch.
- Atmen Sie mit geschlossenen Lippen sanft durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch hebt und dehnt.
- Wenn Ihre Lungen voll sind, halten Sie die Lippen geschlossen und atmen Sie summend aus, so dass dabei ein "hmmmmmm" zu hören ist. Achten Sie darauf, wie Ihre Hände wieder nach unten sinken.
- Atmen Sie noch einmal durch die Nase ein und dann wieder durch die Nase aus, während Sie summen.
- Wiederholen Sie dies eine Minute lang.

Diese Informationen wurden aus den folgenden Quellen zusammengestellt:

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;

www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

Beginnen Sie nicht mit den Übungen und wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie Fieber, Kurzatmigkeit oder Atembeschwerden in Ruhe, Schmerzen in der Brust oder Herzklopfen/Herzstolpern, oder neu aufgetretene Schwellungen in den Beinen haben.

STOPPEN Sie die Übungen sofort, wenn Sie eines der folgenden Symptome entwickeln: Schwindel; stärkere Kurzatmigkeit als normal; Schmerzen in der Brust; kühle, feuchte Haut; übermäßige Müdigkeit; unregelmäßiger Herzschlag; alle Symptome die Sie für einen Notfall halten.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday