



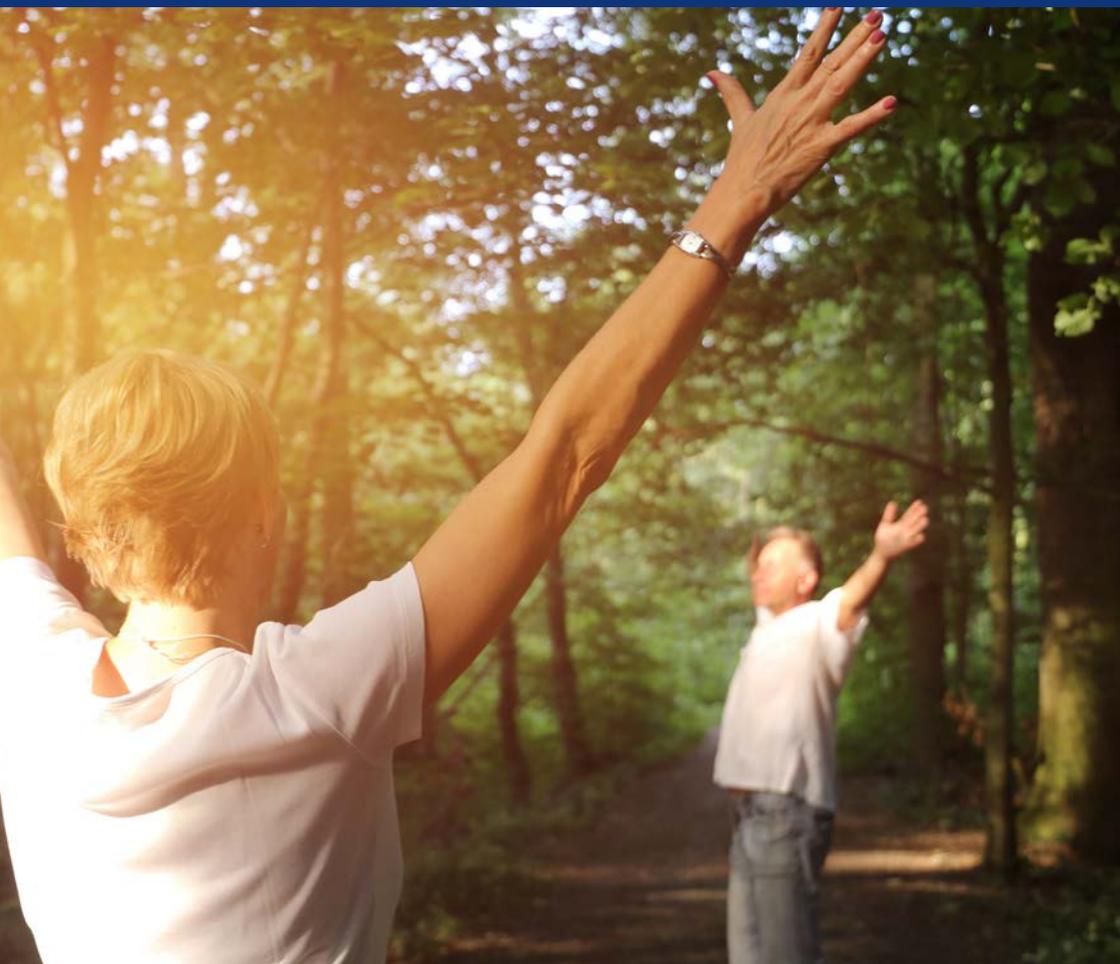
Reha-Zentrum
Weyer

Atemtherapie

Atmen heißt Leben, Leben heißt Atmen

Stand: November 2024

www.rz-weyer.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: November 2024, 1. Auflage

Titelbild: © istockfoto.com/U. J. Alexander,

Seite 11–23: © Hermine Klausberger

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Richtiges Verhalten bei Atemnot	4
Atemtechnik „Lippenbremse“	5
Atemerleichternde Positionen.....	6
Training.....	8
Ausdauertraining	8
Krafttraining.....	10
Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit des Brustkorbes	20
Dehnstellungen.....	22



Vorwort

Sehr geehrte Patient*innen!

Sie leiden des Öfteren unter Atemnot, insbesondere bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten? Die richtige Atmung trägt wesentlich dazu bei, unser Wohlbefinden zu steigern.

Wir möchten Ihnen daher zeigen, wie Sie Ihre Atmung mit bestimmten Techniken verbessern bzw. durch regelmäßiges Training die Atemnot bei Belastungen reduzieren können.

Ihre kollegiale Führung des Reha-Zentrums Weyer

Richtiges Verhalten bei Atemnot

Versuchen Sie Ihre Gesamtbelastung gut zu planen und atemerleichternde Maßnahmen frühzeitig anzuwenden. Passen Sie das Tempo an die Atmung an und nicht umgekehrt.

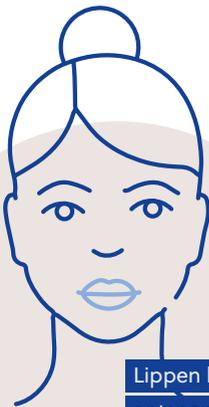
Wichtige Tipps:.

- 1. Ruhe bewahren – Panik vermeiden!!!**
- 2. Inhalieren Sie rechtzeitig ein bronchienerweiterndes Medikament!**
- 3. Nehmen Sie eine atemerleichternde Position ein (z. B. „Kutschersitz“)! Mit den Armen abstützen!**
- 4. Atmen Sie langsam und vollständig mit der Lippenbremse aus!**

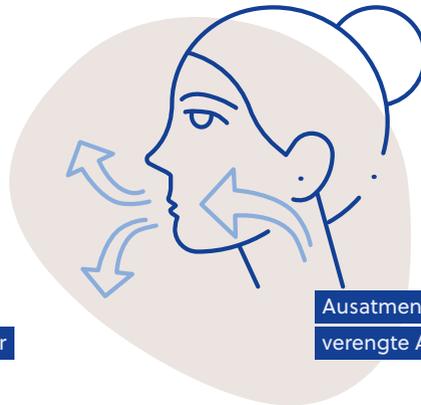
Tritt keine Besserung ein, suchen Sie einen Arzt auf

Atemtechnik „Lippenbremse“

Achten Sie darauf, dass während der Ausatmung die Lippen locker aufeinandergelegt sind. Lassen Sie die Luft durch einen kleinen Spalt zwischen den fast geschlossenen Lippen langsam und lange ausströmen. Sie spüren dabei einen kleinen Luftpolster zwischen Lippen und Zähnen.



Lippen liegen
entspannt aufeinander



Ausatmen durch
verengte Atemöffnung

Wirkung der Lippenbremse:

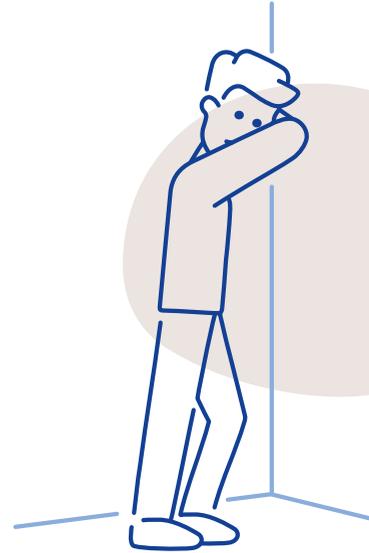
- » Senkung der Atemfrequenz
- » Verlängerung der Ausatmung

→ Es wird mehr verbrauchte Luft ausgeatmet, dadurch kann wieder mehr sauerstoffreiche Luft eingeatmet werden.

Wenden Sie die Technik der Lippenbremse regelmäßig an, vor allem bei Tätigkeiten, die Sie als anstrengend empfinden (z. B. Bergaufgehen, Stiegensteigen, heben, tragen etc.).

Atemerleichternde Positionen

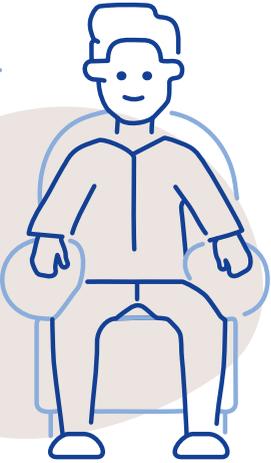
Atemerleichternde Körperstellungen mindern die Atemarbeit und die Patienten haben das Gefühl, leichter atmen zu können. Durch die aufgestützte Haltung wird das Gewicht des Schultergürtels vom Brustkorb genommen. Dadurch können sich die Rippen in der Einatemstellung noch mehr heben und die Bronchien werden weitgezogen. Der nach vorne hängende Bauch übt über die Schwerkraft einen Zug auf das Zwerchfell aus, wodurch sich die Lunge weit in die Rückenregionen entfalten kann.



Paschasitz: Stützen Sie sich mit beiden Unterarmen auf den Armlehnen ab. Atmen Sie lange mit der Lippenbremse aus.



Wandstütz: Lehn Sie sich mit beiden Unterarmen und dem Kopf an die Wand und atmen Sie lange mit der Lippenbremse aus.



Stuhlsitz: Legen Sie die Arme auf die Rückenlehne und den Kopf entspannt darauf ab. Atmen Sie lange mit der Lippenbremse aus.

Kutschersitz: Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich mit beiden Unterarmen auf ihren Oberschenkeln ab. Atmen Sie lange mit der Lippenbremse aus.



Torwartstellung: Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich mit beiden Händen auf ihren Oberschenkeln ab. Atmen Sie lange mit der Lippenbremse aus.

Training

Regelmäßiges Training bewirkt eine Verbesserung der Blutversorgung der Muskulatur und damit eine Steigerung der Sauerstoffaufnahme.

Durch gezieltes Muskeltraining, kombiniert mit der richtigen Atemtechnik, reduziert sich bei körperlicher Belastung die Atemnot!

Ausdauertraining

Wie sollen Sie trainieren?

Üblicherweise orientiert man sich beim Training nach der für Sie individuell berechneten optimalen Herzfrequenz (Puls). Als pulmologischer Patient müssen Sie zusätzlich Ihre **Atmung** (Ventilation) **berücksichtigen**, das heißt, das Training sollte so anstrengend sein, dass Sie sich selbst auf der Atemnotskala bei **4–5 einstufen** würden.

Atemnotskala:

zu wenig				richtig		zu viel				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
keine Atemnot				mittel-mäßige		maximale Atemnot				

Ein Ausdauertraining sollte regelmäßig mindestens **3 × pro Woche** durchgeführt werden, gegebenenfalls können Sie auch täglich trainieren.

Die Häufigkeit (wie oft pro Woche), Dauer (z. B. 10 Minuten) und Intensität (Watt oder Gehtempo) hängen immer von der aktuellen körperlichen Verfassung ab.

Jede Unterbrechung des Trainings (z. B. durch Krankheit) bewirkt einen Rückgang der Leistungsfähigkeit. Das heißt, nach einer längeren Trainingspause kann es sein, dass Sie bei der Wiederaufnahme des Trainings die Intensität und Dauer etwas niedriger wählen müssen als vor der Trainingsunterbrechung.

Durch das Training werden Sie leistungsfähiger, deshalb ist es wichtig, nicht nur die **Trainingszeit**, sondern auch die **Trainingsintensität** zu erhöhen, d. h. mehr Watt beim Radfahren, schneller Gehen oder Stufensteigen.

Möglichkeiten des Ausdauertrainings:

Radfahren, Gehen, Walken, Wandern, Laufen, Langlaufen, Schwimmen etc.

Krafttraining

Häufigkeit: 3 × pro Woche (bzw. jeden 2. Tag)
Intensität: 8–15 Wiederholungen (= 1 Serie)
3–4 Serien pro Übung
Zwischen den Serien 1–2 Minuten Pause

- » Für das Krafttraining eignen sich z. B. 2 Hanteln oder ein Theraband.
- » Wählen Sie das Gewicht der Hanteln so, dass Sie nach jeder Serie eine deutliche Ermüdung der beanspruchten Muskulatur spüren.
- » Je höher Sie das Gewicht wählen, desto weniger Wiederholungen/Serien führen Sie durch.
- » Zur Leistungssteigerung sollte bei gleichbleibender Wiederholungsanzahl das Gewicht gesteigert werden.
- » Treten Schmerzen auf, reduzieren Sie das Gewicht!

Wenn Sie zuhause regelmäßig weitertrainieren wird sich **Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit** stetig verbessern!

Hanteltraining

Grundposition gilt für alle Übungen mit Hantel und Theraband sowie im Zirkel.

- » Aufrechter Sitz oder Stand
- » Bauchnabel 2–3 mm nach innen/oben spannen
- » Brustkorb heben
- » Schultern liegen locker, tief und breit am Brustkorb auf
- » Leichtes Doppelkinn
- » Der Kopf ist zentral über dem Brustkorb

Atmen Sie während der Belastungsphase einer Übung aus! Die Übungen sollten prinzipiell langsam durchgeführt werden.

Übung 1

Grundposition und beide Arme neben dem Körper.

Ausführung: Bewegen Sie die Hanteln langsam zur Schulter, indem Sie die Ellbogen abwinkeln.





Übung 2

Grundposition und Arme neben dem Körper.

Ausführung: Heben Sie beide Arme seitlich hoch (bis max. Schulterhöhe).



Übung 3

Grundposition und Arme in einer U-Stellung neben dem Körper. Die Ellbogen sind 90 Grad gebeugt.

Ausführung: Arme zur Decke strecken, dabei die Ellbogen nicht endgradig strecken.



Übung 4

Grundposition und Arme sind neben dem Körper gestreckt. Schultern locker hängen lassen.

Ausführung: Schultern Richtung Ohr hochziehen und langsam wieder senken/locker lassen. Suchen Sie dabei ihren eigenen Atemrhythmus.

Übung 5

Grundposition und Arme sind neben dem Körper gestreckt. Handrücken schaut nach vorne.

Ausführung: Arme mit gestreckten Ellbogen bis zur Schulterhöhe nach vorne bewegen.





Therabandtraining

Übung 1

Grundposition. Band kann (z. B. mit Kugelschreiber) zwischen Tür und Türstock eingeklemmt werden.

Ausführung: Band um die Handfläche wickeln. Das Band mit gestreckten Armen „A-förmig“ nach hinten unten auseinander ziehen. Auf das Band sollte immer ein leichter Zug wirken.

Übung 2

Grundposition. Theraband wie auf der Abbildung um beide Beine und Arme wickeln. Die gestreckten Arme sind auf den Oberschenkeln abgelegt.

Ausführung: Das Theraband wird mit gestreckten Armen V-förmig Richtung Decke gezogen. Die Daumen zeigen am Ende nach hinten. Oberkörper während der gesamten Ausführung aufrecht halten. Die Schultern halten dabei immer den maximalen Abstand zu den Ohren.

Übung 3

Grundposition und hüftbreiter Stand. Ellbogen sind gebeugt und die Oberarme haben immer Kontakt zum Oberkörper.

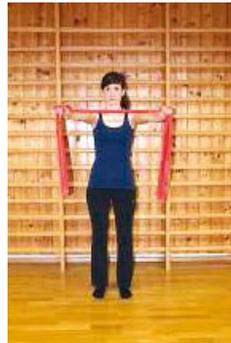
Ausführung: Ellbogen beugen und strecken. Das Theraband soll immer in Spannung bleiben und die Ellbogen sollen nicht endgradig gestreckt werden.



Übung 4

Grundposition und hüftbreiter Stand. Arme nach vorne strecken. Handinnenflächen zeigen nach oben.

Ausführung: Arme so weit wie möglich zur Seite strecken, dabei den aufrechten Stand beibehalten.



Übung 5

Grundposition und die Arme sind 90 Grad abgespreizt (siehe Abbildung). Ellbogen sind gebeugt.

Ausführung: Nun die Arme nach vorne strecken, dabei den aufrechten Sitz beibehalten.





Zirkeltraining

Kniebeugen

Grundposition.

Ausführung: Beugen Sie die Knie und schieben Sie gleichzeitig das Gesäß nach hinten. Dabei neigt sich der Oberkörper nach vorne. Das Gesäß berührt am Ende der Bewegung kurz die Sitzfläche. Dann gleich wieder aufstehen.



Liegestütz

Grundposition und etwa einen Meter entfernt von der Wand (oder Tisch) hinstellen.

Ausführung: Ellbogen beugen, Gewicht kommt auf die Arme, Rücken gerade halten. Ellbogen wieder strecken, der Körper muss während der gesamten Übung eine gerade Linie bilden.

Step ups

Grundposition auf einer Stufe.

Ausführung: Das rechte Bein steigt auf die nächste Stufe, das linke Bein kommt dazu. Dann steigt das rechte Bein wieder zurück auf die untere Stufe, das linke Bein folgt. Nach entsprechenden Wiederholungen beginnt man mit dem linken Bein. Suchen Sie ihren eigenen Atemrhythmus.



Wadentrainer

Grundposition auf einer Stufe ev. mit Anhalten.

Ausführung: Ferse hoch und tief bewegen. Zehenspitzenstand und wieder retour. Dabei den Körper nicht nach vorne und hinten bewegen, sondern mit aufrechter Wirbelsäule zur Decke bewegen.



Bauchmuskelübung

Grundposition in Rückenlage. Beine sind aufgestellt. Arme sind neben dem Körper.

Ausführung: Die rechte Hand drückt auf das linke Knie. Dabei werden der Oberkörper und der Kopf hochgehoben. Der Abstand zwischen Halsgrübchen und Kinn bleibt gleich. Spannung ca. 10 sec halten, dann wieder langsam lösen und Kopf ablegen. Es erfolgt ein Wechsel.



Brücke

Grundposition in Rückenlage. Beine sind aufgestellt. Arme liegen neben dem Körper.

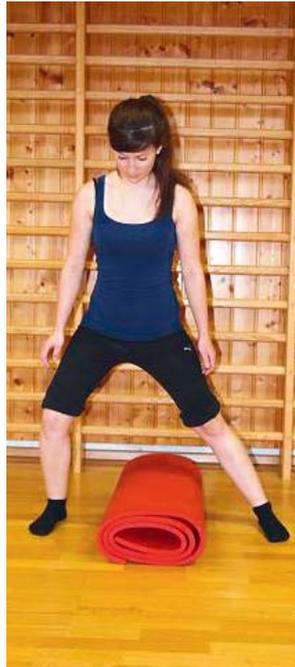
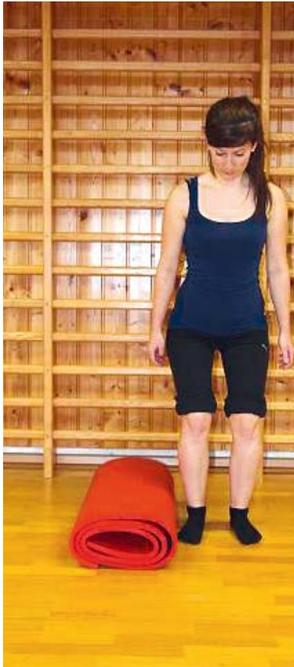
Ausführung: Becken soweit von der Unterlage lösen, dass sich eine gerade Linie zwischen Oberkörper und Knien ergibt.



Abduktionstraining im Stand

Grundposition.

Ausführung: Einen großen Seitschritt über die Matte durchführen, dabei mit dem Gesäß tief gehen.



Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit des Brustkorbes



Brustkorb drehen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie Ihre Hände übereinander auf das Brustbein.

Ausführung: Führen Sie mit dem Brustkorb ca. 2–3 Minuten lang kleine Drehbewegungen nach links und rechts durch. Kopf und Beine bleiben dabei ruhig. Ruhig weiteratmen.



Brustkorb pendeln

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie Ihre Hände übereinander auf das Brustbein.

Ausführung: Führen Sie mit Ihrer Brustbeinspitze ca. 2–3 Minuten lang kleine Pendelbewegungen nach links und rechts durch. Kopf und Becken/Beine bleiben dabei ruhig. Ruhig weiteratmen.

Brustbein heben und einziehen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel.

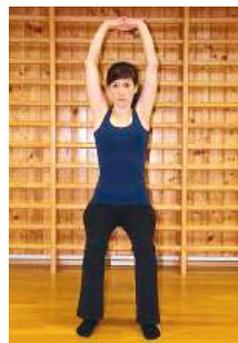
Ausführung: Bewegen Sie Ihr Brustbein nach vorne und hinten. Es entsteht ein Wechsel zwischen Rundrücken und geradem Rücken. Ruhig weiteratmen. Übung ca. 2–3 Minuten lang durchführen.



Taille trimmen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Eine Hand umfasst die andere am Handgelenk über dem Kopf. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein!

Ausführung: Schieben Sie ihre Arme Richtung Decke und atmen Sie dabei lange und vollständig aus. Handflächen zeigen dabei zur Decke. Am Ende der Ausatmung spüren Sie ein Anspannen der Bauchmuskulatur. Übung ca. 1–2 Minuten lang durchführen.



Dehnstellungen

Durch diese Dehnlagerungen werden atemhemmende Widerstände des Bindegewebes abgebaut. Das Ziel ist die Aktivierung der Atmung an der gedehnten Seite.

Drehdehnlagerung

Sie liegen am Rücken, beide Beine aufgestellt. Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt. Lassen Sie nun Ihre Beine auf eine Seite fallen, der Kopf dreht zur Gegenseite. Ihr Oberkörper bleibt ruhig am Boden liegen. Halten Sie diese Position für einige Atemzüge und wechseln Sie dann die Seite.



Halbmondlage

Sie liegen am Rücken, beide Beine ausgestreckt. Der linke Arm ist nach oben gestreckt und der rechte Arm liegt neben dem Körper. Legen Sie nun die gestreckten Beine nach rechts, Ihr Oberkörper wandert ebenfalls nach rechts. Sie spüren nun die Dehnung auf ihrer linken Körperseite. Verweilen Sie einige Atemzüge in dieser Position und wechseln Sie dann die Seite.



Korkenzieher

Aufrechter Sitz auf einem Hocker. Rechtes Bein über das linke Bein schlagen. Rechte Hand greift nach rechts hinten auf den Hocker. Linke Hand ist am rechten Knie. Es kommt zu einer Verdrehung des Rumpfes. Spannung ca. 10 sec halten und danach die Seite wechseln.



Bitte beachten Sie!

Diese allgemeine Information kann eine Therapie nicht ersetzen. Die Mitarbeiter*innen des Reha-Zentrums stehen Ihnen gerne für Auskünfte zur Verfügung.

Viele weitere Informationen finden Sie auf www.pv.at.