

4. Bauchatmung

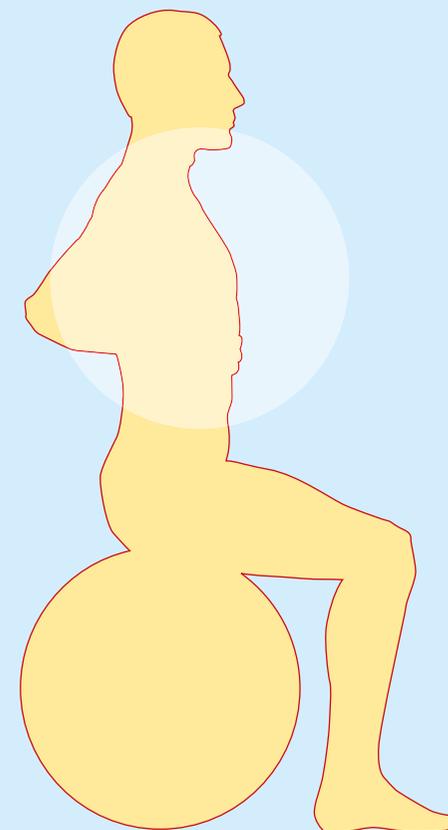
aufrechte Haltung, beide Hände flächig auf den Bauch legen und in den Bauch (gegen die Hände) einatmen und ausatmen, dabei drücken die Hände den Bauch leicht zusammen



Rehabilitationsklinik „Garder See“ GmbH



Fachabteilungen für Orthopädie, Onkologie, Pulmologie, Gastroenterologie und Psychosomatik



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.
Ihr Reha-Team

Atemgymnastik

Hausübungsprogramm Atemgymnastik

Ziele der Atemgymnastik

- Verbesserung der Brustkorbbeweglichkeit
- Sekretlösung - Abbau von Fehlatformen
- Erlernen von Selbsthilfetechniken

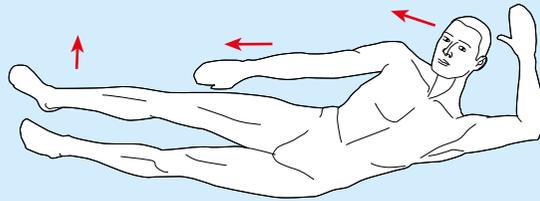
Durchführung

- nach Möglichkeit täglich 10-15 Min. - bei offenem Fenster
- Keine Tiefatemzüge!

C-Lagerung (Halbmondlage)

Ausgangsstellung: Rückenlage mit gestreckten Beinen, Arme liegen neben dem Körper

rechtes Bein zur Seite legen,
linkes Bein daneben ablegen,
rechte Hand schiebt auf der Unterlage in Richtung rechtes Kniegelenk,
linker Arm wird über den Kopf abgelegt, dabei zeigen die Fingerspitzen nach rechts



In der erreichten Position verharren * und diese dann langsam wieder in umgekehrter Reihenfolge auflösen. (* bewußtes Atmen in die „eröffnete“ Seite)

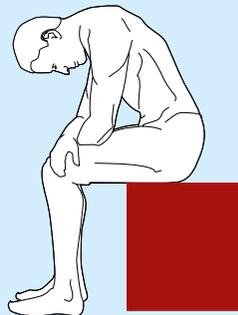
Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Atemlenkung

Sitz auf dem Hocker oder Pezziball

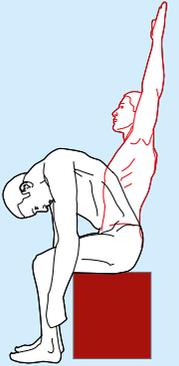
Ausgangsstellung: auf der vorderen Hälfte des Hockers sitzen, Füße stehen hüftbreit auf, Knie sind rechtwinklig gebeugt, aufrechter Sitz

Beachte:

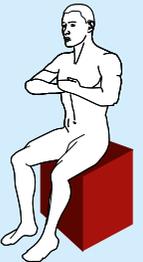
- Pressatmung vermeiden
- zwischen den einzelnen Atemübungen Pausen einlegen
- ruhig und gleichmäßig atmen in lockerer und entspannter Haltung
- bei Atemnot entlastende Ausgangsstellung einnehmen: Kutschersitz (siehe Bild)



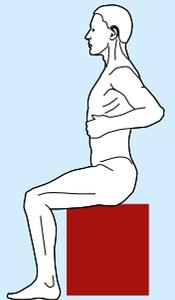
1. Oberkörper langsam einrollen, Arme hängen seitlich (Ein- und Ausatmen in der Bewegung möglich), Oberkörper langsam aufrichten, Arme nach oben strecken (Ein- und Ausatmen in der Bewegung möglich)



2. Brustatmung - beide Hände auf das Brustbein legen, während der Einatmung Brustbein gegen die Hände spannen und Schultern nach hinten ziehen, während der Ausatmung Spannung lösen und Schultern locker lassen



3. Flankenatmung, Hände mit gespreizten Fingern flächig an die Rippen legen und gegen die Hände atmen, beim Einatmen werden die Rippen unter den Händen weit, beim Ausatmen geben die Hände einen leichten Druck



Oberkörper nach rechts neigen, dabei mit dem linken Arm über den Kopf nach rechts ziehen, Seite wechseln, Übung mit der Atmung verbinden

