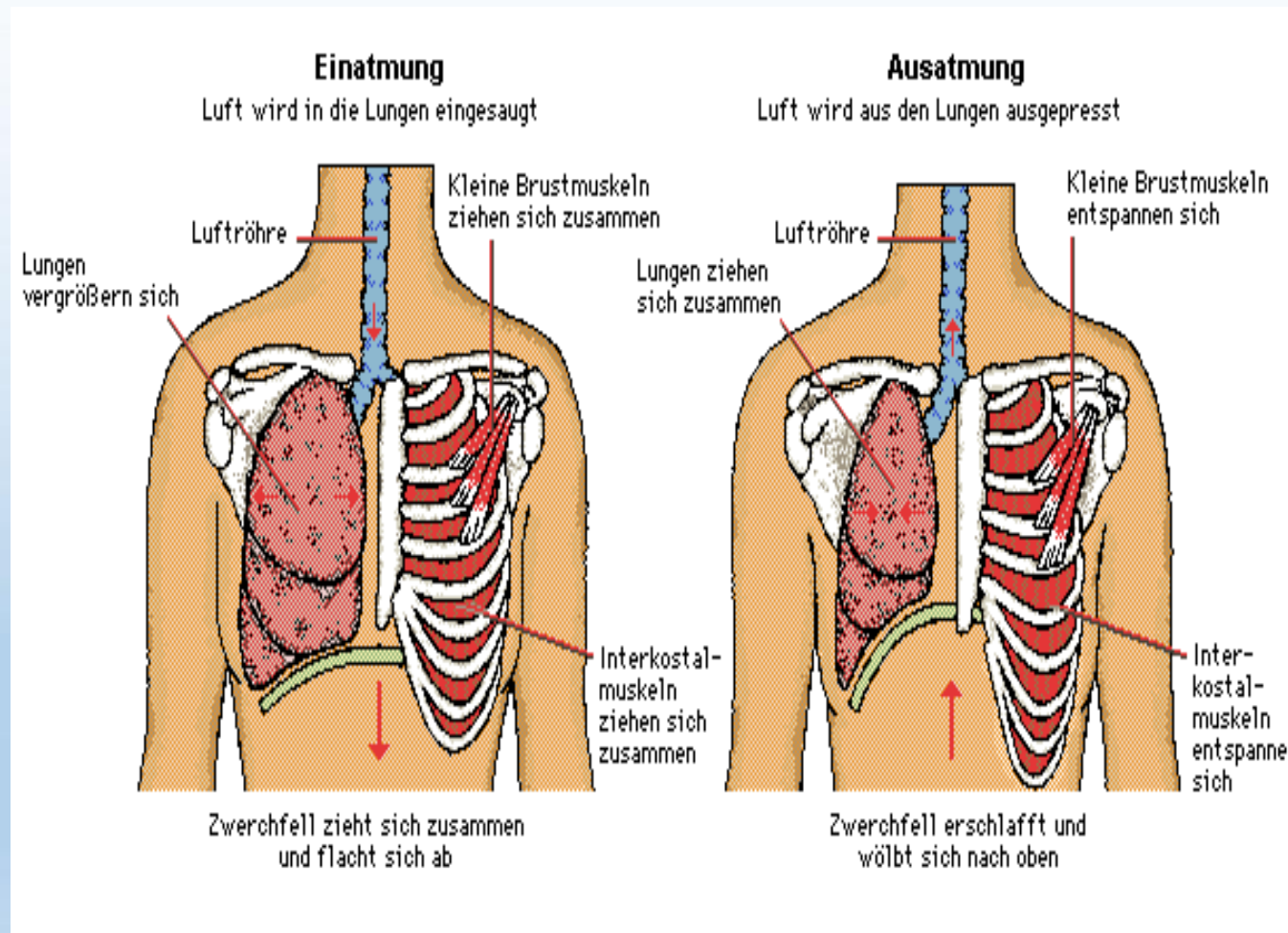




# Seminar Atemgymnastik

Physiotherapie

# Was passiert bei der Atmung?



## Einatmung:

- Aktiver Vorgang
- Zwerchfell und Rippenmuskulatur ziehen sich zusammen

→ Aufnahme von Sauerstoff

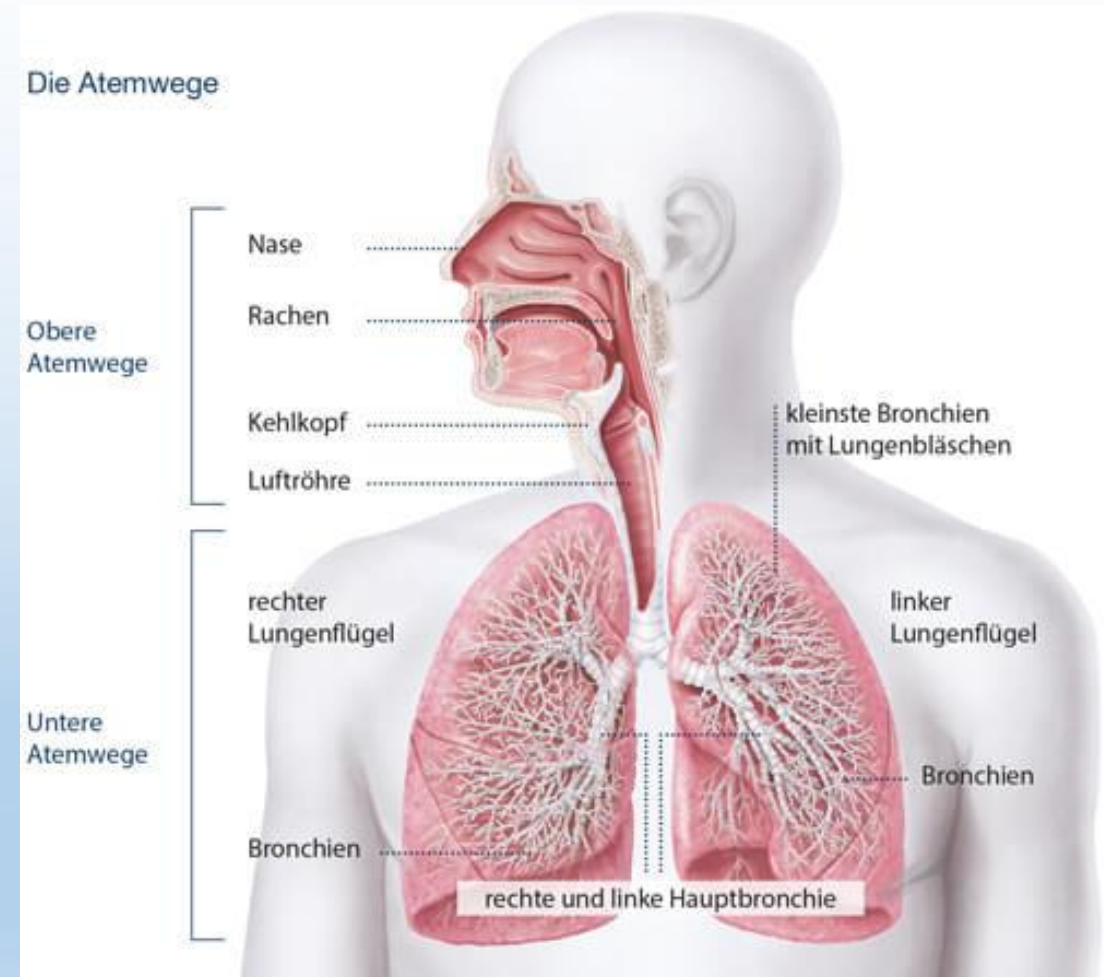
## Ausatmung:

- Passiver Vorgang
- Beim Lachen, Husten, körperlicher Belastung wird die Ausatmung durch die Bauchmuskulatur unterstützt

→ Abgabe von Kohlendioxid

# Atemwege

- Obere Atemwege
  - Nase: Luft wird gereinigt, angefeuchtet und angewärmt
    - Wird in Ruhe/ bei leichter körperlicher Belastung genutzt
  - Mund/ Rachen: Durch die größere Öffnung kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden
    - Wird bei größerer körperlichen Belastung, bei Erkältung oder Lungenerkrankungen (z.B. COPD) mitbenutzt
- Untere Atemwege
  - Luftröhre: Ca. 20cm lang und teilt sich in die beiden Luftröhrenäste (Bronchien)
  - Bronchien: Münden rechts und links in die Lunge
    - Verzweigen sich bis in die kleinen Endbronchien



Quelle: <https://www.atemwege.at/ratgeber/das-atmungsorgan>

# Atemrhythmus

- In Ruhe gleichmäßig
- Atemfrequenz bei Erwachsenen: 10 – 18 Atemzüge/ Min.
- Erhöht sich bei körperlicher oder seelischer Belastung

# Atembewegung

Von verschiedenen Faktoren abhängig:

- Beweglichkeit des Brustkorbs (Rippen)
- Spannungsgrad des Gewebes (Narben)
- Kraft der Atemmuskulatur
- Elastizität des Lungengewebes

# Ziele der Atemgymnastik

- Zunahme des Lungenvolumens
- Belüftung der Lunge  
→ Vorbeugung einer Lungenentzündung
- Kräftigung der Atemmuskulatur
- Verbesserung der Brustkorbbeweglichkeit
- Atmung wird ökonomischer

# Übungsauswahl

- Beweglichkeit verbessern  
→ Dehn- und Streckübungen
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit der Atembewegung  
→ über Handkontakt (Druck, Wärme)
- Umgang mit Atemnot erlernen  
→ Lippenbremse

# Atemübungen

- Dehnung: Mit der tiefen Einatmung streckt sich ein Arm nach oben in Richtung Decke. Mit der Ausatmung geht der Arm nach unten. Dann zur anderen Seite wechseln → bei frischen Operationsnarben aufpassen und nur bis zur Schmerzgrenze bewegen.
- Kontaktatmung: Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und versuchen Sie „in die Hände“ zu atmen.
- Lippenbremse: Durch die Nase einatmen und anschließend durch halbgeschlossene Lippen so lange wie möglich ausatmen.
- Einatmung: Ein Nasenloch zuhalten. Tief durch das freie Nasenloch einatmen. Dann zur anderen Seite wechseln.



# Atemübungen

- Atemerleichternde Körperstellungen

- Gewicht des Brustkorbs wird über die Arme abgegeben (weniger Haltearbeit)
- Atemmuskulatur kann besser eingesetzt werden
- Das Atmen fällt insgesamt leichter



# Was sollten Sie bei der Atemgymnastik beachten?

- Üben Sie im aufrechten Sitz oder im Liegen
- Machen Sie regelmäßig Pausen
  - Es kann passieren, dass Ihnen während dem Üben schwindelig wird, versuchen Sie dann ihre Atmung zu normalisieren und Hände und Füße zu bewegen, um überschüssigen Sauerstoff zu verbrauchen

Falls noch Fragen auftreten  
sprechen Sie uns in der  
Atemgymnastik an!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!