

Chronische Bronchitis: Atemübungen und Hustentechniken

Einatmen. Ausatmen.

Atmung bei chronisch obstruktiver Bronchitis: Therapie und Prophylaxe

Bei einer akuten Bronchitis, ausgelöst durch verschiedene Bakterien, ist der Patient durch heftige Hustenattacken sehr angestrengt, fühlt sich aber nach dem Abhusten und der Schleimentfernung erleichtert. Die Atmung ist in der Regel nicht nachhaltig gestört. Wird die Erkrankung mit einem wirksamen Antibiotikum ausreichend behandelt, bleiben weniger Folgeschäden. Bei häufig wiederkehrenden Atemwegsentzündungen, bei unzureichender Behandlung und bei Rauchern kann

– infolge von Veränderungen der bronchialen Wandstrukturen – die normale Selbstreinigung der Atemwege gestört sein. Dann ist eine gezielte Atemtechnik hilfreich. Sie besteht in einer Verbesserung des Schleimtransportes und einer Hustendisziplin. Für den chronischen Bronchitiker sind Wandern, Schwimmen in temperiertem Wasser und gymnastische Übungen für den Schleimtransport hilfreich. Sie verbessern das Abhusten des Schleims.

Atemtechniken: Lange Lippenbremse, dosierte Lippenbremse

Hilfe bei verzögertem Schleimtransport in den Atemwegen bietet die "lange Lippenbremse". Blasen Sie die Luft durch locker aufeinanderliegende Lippen länger aus, und atmen Sie anschließend tiefer ein.

Wiederholen Sie das zweimal. Vermeiden Sie aber zu kräftiges Ausatmen. Den Schleimtransport in Ihren Bronchien hören Sie dann am Rasseln des Schleims in der Luftröhre unterhalb Ihres Kehlkopfbereiches.

Hilfe bei erschwelter Ausatmung während und nach Belastung bietet die "dosierte Lippenbremse". Blasen Sie Luft durch locker aufeinanderliegende Lippen im Atemrhythmus aus, nicht zu laut und nicht zu lange. Wenden Sie diese Technik auch an, wenn Sie sich nach Anstrengungen erholen müssen.



Lippenstellung bei der Lippenbremse

Schleimtransport: Tiefe Atemzüge und lange Lippenbremse

Zur Verbesserung des Schleimtransportes in den Bronchien sind tiefe Atemzüge nützlich. Zum Bewusstmachen der Atembewegungen und entspannten Verhalten beim Üben ist die Seitlage günstig. Legen Sie eine Hand auf den Bauch, nehmen sie die Bauchatembewegungen wahr. Atmen Sie mit "langer Lippenbremse" aus und langsam und tief ein. Wiederholen Sie das zweimal. Atmen Sie dann wieder im Rhythmus der Ruheatmung, und warten Sie den Schleimtransport ab. Legen Sie sich auf die andere Seite, und wiederholen Sie die Übung.

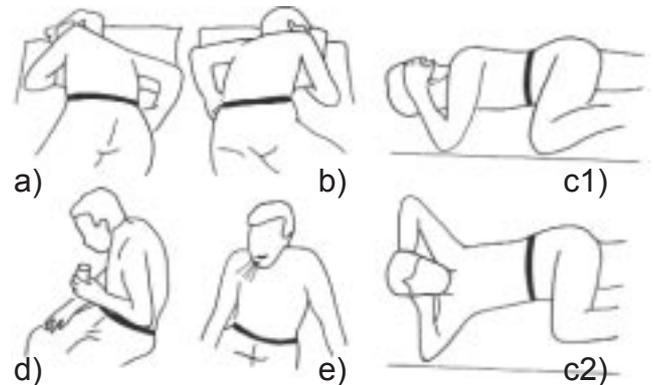


Seitlage mit Wahrnehmen der Bauchatembewegungen nach vorn mit Handkontakt und aktiver Ausatmung durch „lange Lippenbremse“



Morgendliches Abhusten von Schleim: Lagewechsel im Bett und Tiefatmen

Um den Schleim, der sich besonders während des Schlafes in den Bronchien angesammelt hat, zu transportieren, sollten Sie im Bett vor dem Aufstehen von der rechten zur linken Bauchseitenlage wechseln oder den Oberkörper in Seitlage vor- und zurückrollen. Dabei sollten Sie zwischen normalen und tiefen Atemzügen mit langer Lippenbremse wechseln. Dann setzen Sie sich auf und husten den transportierten Schleim ab. Anschließend ruhen Sie sich mit dosierter Lippenbremse aus.



Wechsel von rechter (a) zu linker Bauchseitenlage (b) oder Oberkörper in Seitlage vor- u. zurückrollen (c1, c2), Aufsetzen und Abhusten (d), Ausruhen mit „dosierter“ Lippenbremse (e)

Schleimtransport durch Bewegung: Frottierübung

Nehmen Sie das Handtuch, mit dem Sie sich nach dem Waschen abtrocknen. Fassen Sie es diagonal hinter Ihrem Rücken. Wechseln Sie zwischen schnellen und langsamen "Abtrocknenbewegungen". Atmen Sie im Rhythmus der langsamen Armbewegungen mit. Hinterher können Sie Schleim abhusten oder abräuspern.



Diagonalzug beim Frottieren des Rückens

Husten zur Schleimabgabe: Technik zur Verbesserung des Abhustens (Hustendisziplin)

Beim Abhusten Ihres Schleims sollten Sie folgendes beachten: Husten Sie nicht zu früh, sondern erst dann, wenn Sie den Schleim im oberen Brust- und Halsbereich spüren. Bei viel Schleim hören Sie den Schleim in den Atemwegen rasseln. Vermeiden Sie lange Hustenattacken, die Sie anstrengen und Schwindel auslösen können sowie Schleim in den Atemwegen zurückhalten. Eine Hustendisziplin zu halten ist nicht leicht. Verlieren Sie nicht den Mut, wenn es nicht immer gelingt.

Hustentechnik:

- Gegen die locker aufeinanderliegenden Lippen (Lippenbremse) oder gegen die vor den Mund gedrückte Hand (auch mit Taschentuch) husten.
- Schleim möglichst mit 1 oder 2 Hustenstößen in den Mund abgeben. Schleim kann verschluckt oder ausgespuckt werden. Nach anstrengendem Husten können Sie sich in einer atemerleichternden Körperstellung mit Anwendung der dosierten Lippenbremse ausruhen.



Ausruhen im Kutschersitz



Reizhusten: Technik zur Beseitigung von Reizhusten (Hustendisziplin)

Beim Husten ohne Schleimabgabe, dem Reizhusten, sollten Sie sich folgendermaßen verhalten:

- Speichel schlucken. Viel Speichel bekommen Sie durch Lutschen von Bonbons und viel Trinken.
- Luft anhalten, so lange es mühelos geht. Das mindert den lästigen Kitzel im oberen Halsbereich, weil die Luft nicht durch die Atemwege strömt.
- Einige Atemzüge oberflächlich atmen. Tiefe Atemzüge verstärken den Reizhusten.

Die Reihenfolge Speichel schlucken – Luft anhalten –

oberflächlich atmen sollten Sie so oft wiederholen, bis der Hustenreiz vorüber ist.

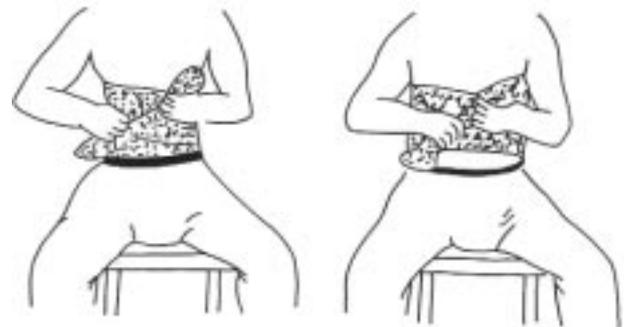
Wenn Reizhusten und Husten zur Schleimabgabe gleichzeitig auftreten, verbinden Sie das Husten gegen die Lippen mit dem Luftanhalten.

Verhaltensweisen zur Vorbeugung von Reizhusten sind:

- Nicht zu lange Sätze sprechen, sondern im Sinn des Sprechtextes öfter absetzen
- Langsam sprechen
- Langes Lachen vermeiden.

Übung der Brustkorbbeweglichkeit und der Zwerchfellaktivität: Tuchübung

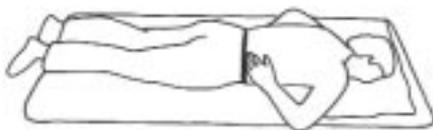
Zur Erhaltung der Beweglichkeit vom Brustkorb und vom Hauptatemmuskel, den Zwerchfell, legen Sie sich ein größeres Frottiertuch um die unteren Rippen. Atmen Sie gegen das vorn über Kreuz gefaßte und straff gehaltene Tuch ein. Halten Sie die Luft an, so lange es mühelos geht, und atmen Sie mit der langen Lippenbremse aus. Wiederholen Sie das zweimal. Üben Sie im Sitzen – wie abgebildet – oder im Stehen.



Atemübung mit dem Tuch (Ende der Ausatmung links, Ende der Einatmung rechts)

Bewusstes Atmen durch Kontrolle Wahrnehmen der Atemübungen im Liegen und Stehen

Lernen Sie Atembewegungen im Liegen und Stehen wahrzunehmen. Das schult Ihr Empfinden für den Atemvorgang. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atembewegungen des Bauches und der Brust nach vorn, zur Seite und nach hinten. Nehmen Sie anfänglich Ihre Hand zu Hilfe.



Wahrnehmen der seitlichen und hinteren Bauchatembewegungen zur Seite mit Handrückenkontakt



Wahrnehmen der Bauchatembewegungen zur Seite mit Handrückenkontakt

Wahrnehmen der Brustatembewegungen nach vorn mit Handkontakt

