

Atemtherapie zu Hause

Tägliche Atemtherapie zu Hause optimiert die Atmung und bietet so mehr Optionen für Alltagsaktivitäten.



Folgende Aspekte gehören zu einer Atemtherapie zu Hause:

- Inhalieren
- Atemübungen mit Hilfsmitteln
- Atemübungen für die Einatmung und Ausatmung
- Hauchen und Huffen
- Entspannen
- Bauchatmung
- Lockerung der Muskeln

Inhalieren, Einnahme der Medikamente

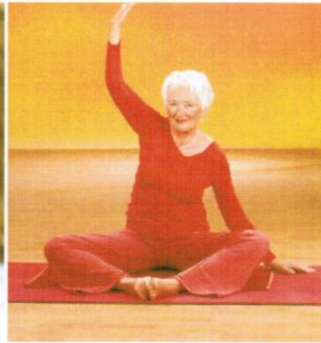


Atemübungen mit Hilfsmitteln



wie Cornet, Flutter, Acapella, Wasserflasche, etc.

Atemübungen für die Einatmung und die Ausatmung



Aufdehnen der Flanke und in die geöffnete Flanke ausatmen



Ausatmen,

kombiniert mit der Lippenbremse



Hauchen:

Mit offenem Mund die Luft aushauchen, als wolle man einen Spiegel beschlagen.
Wenn Geräusche dabei auftreten, fortfahren, bis das Sekret abgehustet werden kann.

Huffen:

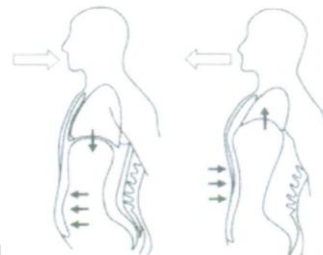
Mit offenem Mund die Luft so schnell wie möglich ausstossen.

Entspannen



einatmen

ausatmen



Bauchatmung

Bauchatmung:

Einatmung



Ausatmung



Übung:



Eine Hand auf das Brustbein legen
Die Bewegung des Brustbeins spüren
Beim Einatmen hebt sich das Brustbein
Beim Ausatmen senkt es sich

Die andere Hand auf den Bauch legen
Beide Hände machen die gleiche Bewegung
Beim Einatmen heben und beim Ausatmen
senken sie sich.

Immer wieder entspannen



Die Muskeln lockern

