



Vorschau auf das 5. Symposium - Lunge am 09. Juni in Hattingen - Was Atemtherapie und körperliches Training bei COPD bringen

Von *urteschweden*

Erstellt am 8 Apr 2012 - 18:09

Atemtherapie und medizinische Trainingstherapie - diese zwei nicht-medikamentösen Therapiebausteine sind nach der wissenschaftlichen Datenlage unverzichtbare Inhalte bei der Behandlung von Patienten mit einer Lungenerkrankung wie COPD mit oder ohne Lungenemphysem. Ihr Zweck und Ziel ist es, anfangs angeleitet von Therapeuten, mit der Zeit aber dann therapeutenunabhängig, den Betroffenen zu helfen, ihren Alltag bzw. die Belastungen des Alltags besser zu bewältigen, und damit ihre Lebensqualität zu erhalten oder im Idealfall auch zu verbessern.

Was beinhaltet Atemtherapie?

Atemtherapie setzt grundsätzlich eine Bewusstmachung der Atmung voraus – z.B. hinsichtlich fehlerhafter Gewohnheiten im Alltag oder des Einflusses der Körperhaltung auf die Atmung. Denn nur bewusste Gewohnheiten können geändert werden. Einer der ersten Schritte dabei ist das Erlernen der wichtigsten Selbsthilfetechniken bei Atembeschwerden: Lippenbremse und Bauchatmung. Daran anschließend werden atemerleichternde Positionen (Kutschersitz, Torwartstellung, Schülersitz u.a.) und verschiedene weitere Atemformen neben der Bauchatmung (Flankenatmung, Nierenatmung) geschult.

Atmung bei körperlicher Belastung

Neben dem bewussten generellen Einsatz der Lippenbremse und der Bauchatmung bei längerer körperlicher Belastung wird zusätzlich auf die Kombination Atmung mit kurzen, steuerbaren Belastungen eingegangen. Auf der anderen Seite gilt es auch, die Angst der Patienten vor Belastungen im Allgemeinen abzubauen und die Freude der Patienten an der Bewegung wie auch ihr Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zu fördern.

Sekretmobilisation und Hustentechniken (Lungenhygiene)

Chronischer Husten kann Atemwegspatienten in ihrer Belastbarkeit einschränken und immer wieder zu Atemnot oder auch Panikattacken führen. Wissen über verschiedene Hustenarten, deren evtl. Auslöser und belastenden Auswirkungen für die Lunge gehören daher zum Krankheitsmanagement ebenso dazu wie auch das Erlernen von Techniken, um Hustensekret zu verflüssigen und damit leichter lösen und abhusten zu können. Solche Techniken zum richtigen, effektiven Husten wie auch zur Hustenvermeidung müssen geschult und verinnerlicht werden. Ergänzend hierzu kann - in Absprache mit dem behandelnden Arzt - eine Einführung bzw. Schulung der entsprechenden Hilfsmittel (PEP-Maske, Flutter, Cornet, Acapella, Quake) erfolgen.

Nasenhigiene

Krustenbildung in der Nase, das Gefühl einer „vertrockneten“ Nase bzw. Nasenschleimhaut oder eine verschleimte Nase behindern nicht nur Sauerstoffpatienten, sondern jeden Menschen bei der Einatmung durch die Nase. Mit Hilfe von verschiedenen Atemtechniken (Kreuzatmung, Stenosenatmung, schnüffelndem Einatmen) und Gesichts-Massage-Griffen kann gelernt werden, Nasensekrete zu lösen, um wieder befreiter und damit effektiver durchzuatmen.

Atmung und Entspannung

Gerade Atemwegspatienten bemerken in Stresssituationen, wie negativ Anspannung, Druck und innere oder auch äußere Unruhe sich auf ihre Atmung auswirken. Die enge Verbindung



zwischen Stress und der Atmung spiegelt sich auch in der Tatsache wider, dass in allen Entspannungsverfahren der Atmung eine zentrale Rolle zukommt. Entspannung kann dabei über den Körper (also die Muskulatur und/oder die Atmung) oder die Gedanken (Konzentration) erfolgen bzw. erzielt werden.

Steigerung der Thoraxbeweglichkeit

Neben Übungen zur Reduzierung der Überblähung der Lunge (Lungenemphysem) und zur Steigerung der Lungenbelüftung werden im Rahmen der Atemtherapie Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit des Brustkorbs (Thorax), der Wirbelsäule und der Schultergelenke in unterschiedlichen Ausgangspositionen und mit unterschiedlichen Utensilien eingesetzt. Diese Übungen sollen gleichzeitig auch zu einer Vertiefung der Atmung und deren Ökonomisierung führen.

Medizinische Trainingstherapie

Eine Atemtherapie sollte immer in Kombination mit körperlichem Training erfolgen. Als positive Effekte sind eine Erhöhung des Lungenvolumens, eine verbesserte Sauerstoffaufnahme, wie auch die Stärkung des Immunsystems zu nennen, aber auch eine Senkung der Risiken für Demenz und Altersdiabetes, Sturzprävention und Osteoporoseprophylaxe. Für den Patienten spielen zudem die Förderung des Wohlbefindens, eine Verbesserung der psychischen Ausgeglichenheit und die z.B. mit dem Lungensport verbundenen sozialen Kontakte und Möglichkeiten zum Austausch mit Betroffenen eine große Rolle. Denn all diese Faktoren steigern die Lebensqualität. Welche Regeln Atemwegspatienten beim körperlichen Training zu beachten haben, wird Frau Frisch in ihrem Vortrag näher erläutern.

Veranschaulichung der Trainingseffekte an drei Gerätebeispielen

Außerdem wird Frau Frisch die Effekte der Brustkorbmobilisation und -dehnung und der Kräftigung der Muskulatur, die Krafttrainingsgeräte vermitteln können, an drei Gerätebeispielen (Butterfly, Schulterpresse, Beinpresse) darstellen. So kann z.B. das Training mit dem „Butterfly (inkl. Reverse)“ Alltagsbewegungen - wie z.B. das Anlegen des Autogurtes, das An- bzw. Ausziehen einer Jacke oder das Öffnen von schweren Türen - deutlich erleichtern. Ein solches, dosiertes und gezieltes Muskelaufbautraining kann übrigens auch zu Hause durchgeführt werden. Alle Krafttrainingsgeräte lassen sich nämlich grundsätzlich auch durch ein einfaches Theraband ersetzen, andererseits können auch viele Haushaltsgegenstände zum Training genutzt werden.

Quelle: Vortrag von Michaela Frisch, Therapieleiterin in der Espan-Klinik, Bad Dürkheim / Jens Lingemann / Lungenärzte im Netz

Anfragen bezüglich des Symposiums Lunge 2011 richten Sie bitte an die Organisationsleitung

Jens Lingemann

Telefon: 02324 - 999 959

symposium-org@lungenemphysem-copd.de [1]

www.lungenemphysem-copd.de [2]

Alle weiteren Informationen zum 5. Symposium-Lunge unter: <http://bit.ly/GXrVWC> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:49): <http://medkom24.eu/node/16053>

Links:

[1] <mailto:symposium-org@lungenemphysem-copd.de>



[2] <http://www.lungenemphysem-copd.de>

[3] <http://bit.ly/GXrVWC>