

Entblähungstechniken

Eines der wichtigsten Werkzeuge für Patienten oder Patientinnen mit COPD sind Entblähungstechniken. Das sind Körperhaltungen und Atemtechniken, die einer überblähten Lunge und Atemnot entgegenwirken. Bei einer Überblähung ist der Luftgehalt in der Lunge zu hoch, da die verbrauchte Luft nicht mehr vollständig abgeatmet wird. Dadurch kann es zu einer Minderversorgung mit Sauerstoff kommen.

Nutzen Sie die vorgestellten atemerleichternde Haltungen um daheim oder unterwegs Ihre Lunge zu entblähen. Achten Sie darauf während all diesen entspannenden Körperhaltungen konzentriert und ruhig durch die Nase ein und mittels Lippenbremse wieder auszuatmen, bis sich die Atemnot vollständig gelöst hat.

Reitsitz

Setzen Sie sich verkehrt auf einen Sessel, so dass das Gesicht zur Lehne sieht. Verschränken Sie die Arme zur Fixierung des Schultergürtels auf der Sessellehne und strecken Sie den Rücken.

Atmen Sie konzentriert und ruhig durch die Nase und ein und mittels Lippenbremse wieder aus.



Video unter mehr-luft.at/copd-kurs

Kutschersitz

Setzen Sie sich breitbeinig und mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Schieben Sie Ihr Gesäß an die Vorderkante des Stuhls. Anschließend sollten Sie den Oberkörper unter Verwendung der Lippenbremse vorsichtig nach vorne beugen und die Hände oder die Ellenbogen auf den Oberschenkeln abstützen.

Nehmen Sie die Torwartstellung ein, falls Sie keinen Stuhl zur Verfügung haben. Machen Sie das Gleiche wie beim Kutschersitz. Statt im Sitzen stützen Sie sich im Stand mit den Händen auf den Oberschenkeln ab.



Video unter mehr-luft.at/copd-kurs

Tischsitz (Entblähen am Tisch)

Wenn Sie einen Tisch und ein Kissen zur Verfügung haben, können Sie die Schultern bequem aufstützen indem Sie Ihre Arme auf dem Kissen auflegen und Ihren Kopf darauf legen.



Video unter mehr-luft.at/copd-kurs

Bei Atmennot während eines Spazierganges

- 1 Während dem Spazierengehen können Sie sich durch ein Abstützen an der Böschung oder am Randstein entblähen. Dadurch können Sie Ihre Arme problemlos am Oberschenkel abstützen.
- 2 Wenn sich gerade eine Parkbank oder ein Geländer in der Nähe befinden, können Sie sich dahinter stellen und die Arme wiederum möglichst gestreckt dort abstützen. Treten Sie einen Schritt zurück, damit der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt ist.
- 3 Wenn Sie sich auf die Parkbank setzen, können Sie die Arme hinter dem Kopf oder hinter der Lehne fixieren.



Videos unter mehr-luft.at/copd-kurs

Bei Atemnot auf der Straße

- 1 Stellen Sie sich an ein geparktes Auto, fixieren Sie beide Unterarme auf dessen Dach und legen Sie den Kopf darauf.
- 2 Alternativ können Sie sich mit beiden Armen an einer senkrechten Stange abstützen.

Achten Sie darauf konzentriert und ruhig durch die Nase ein und mittels Lippenbremse wieder aus zu atmen, bis sich die Atemnot vollständig gelöst hat.



Videos unter mehr-luft.at/copd-kurs