



## Atemübungen für jeden Alltag – auch Zuhause

Ein Übungsprogramm für Patientinnen und Patienten mit neuromuskulären Erkrankungen (NME)

### HINTERGRUND

In dem Informationsflyer „Atemmuskelschwäche und Infektionen der Atemwege – was sollten Sie beachten“ wurde auf die Wichtigkeit der Atemtherapie und Atemtherapeutischer Übungen hingewiesen. Diese stellen einen wichtigen Baustein in der symptomatischen Therapie dar.

Hauptziele der Atemtherapie sind die Verbesserung der Lungenbelüftung sowie der Erhalt der Atem-(hilfs-)muskulatur und Brustkorbbeweglichkeit. Weitere wichtige Aspekte sind die Sekretmobilisation (Hustenauswurf), Vorbeugung von Atemwegsinfektionen und Schulung der eigenen Wahrnehmung. Je frühzeitiger im Erkrankungsverlauf mit Atemtherapie begonnen wird, desto bessere Ergebnisse können erzielt werden.

Die Bandbreite der Atemtherapie besteht aus vielfältigen Maßnahmen und reicht von passiven und aktiven Einheiten mit Atem-/Physiotherapeuten und -therapeutinnen über Training mit und ohne Geräte bis hin zum eigenständigen Üben. Für eine entsprechende Effektivität der Atemtherapie und um die individuellen Ziele zu erreichen ist es wichtig, die erlernten Eigenübungen regelmäßig durchzuführen und in den Alltag zu integrieren.

Dieser Flyer zeigt, nach jeweiligen Übungszielen strukturiert, mögliche Atemübungen für ein selbstständiges Training auf. Dabei ist es ebenfalls wichtig zu erwähnen, dass dieses Thema auch mit dem Behandlungsteam besprochen werden sollte, um auf individuelle Besonderheiten eingehen zu können.

Werden Sie aktiv und probieren Sie die folgenden Übungen für sich aus – Viel Spaß dabei!

### TIPPS UND HINWEISE

- So wie Physiotherapie und sportliche Aktivität eine Verbesserung der Muskelfunktion und Folgeschäden einer Erkrankung verhindern können, kann eine Verbesserung der Atemfunktion nur durch regelmäßiges Training erreicht werden.
- Wenn Sie in Ihrer Atemfunktion schon erheblich eingeschränkt sind, sollten Atemübungen mit einem professionellen Team überprüft werden, um eine Überlastung zu vermeiden.
- Vorbereitung vor den Übungen:
  - ▶ Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und eine angenehme Position
  - ▶ Tragen Sie bequeme Kleidung, welche Sie in der Atmung nicht einschränken oder beengen
  - ▶ Öffnen Sie gerne ein Fenster für frische Luft – ohne Zugluft. Ein angenehmer Duft kann für die Übungen ebenfalls unterstützend sein
- Alle Übungen sollten ohne zu große Anstrengung und schmerzfrei durchgeführt werden. Bei Unwohlsein oder Schwindel Pausen einlegen!
- Kombinieren Sie, wo möglich, die Übungen mit alltäglichen Routinen (z.B. nach dem Aufwachen, vor dem Zu-Bett-Gehen etc.)
- Training zu zweit macht oft mehr Spaß! Auch unter den aktuellen Gegebenheiten ist dies im Abstand von 2 Metern möglich. Sie können sich gegenseitig unterstützen, ans Trainieren erinnern und motivieren.
- Lieber häufiger am Tag/in der Woche verteilt üben, aber dafür in kürzeren Einheiten (z.B. 5-10 Minuten, 2-3 mal täglich)

## WIE IST DER FLYER AUFGEBAUT?

- Dieser Flyer besteht aus insgesamt drei Bereichen zu unterschiedlichen Übungszielen
- Pro Bereich sind verschiedene Übungsmöglichkeiten aufgeführt
- Für eine Übungseinheit reicht es aus, wenn Sie eine Übung pro Bereich auswählen, welche Ihnen am besten entspricht

## DIE EIGENE WAHRNEHMUNG FÖRDERN

Die folgenden Übungen schaffen ein Bewusstsein für die eigene Atmung. Dies ist bei allen weiteren Übungen hilfreich und unterstützt das eigene Körpergefühl. Lassen Sie sich bei den Übungen ruhig Zeit.

### 1) Kontaktatmung

- Ausgangsstellung: bequeme Position im Liegen oder Sitzen
- Eine Hand locker auf die Brust legen, die andere auf den Bauch
- Im eigenen Tempo atmen (durch die Nase ein und durch die leicht geöffneten Lippen aus)
- Schließen Sie gerne die Augen dabei
- Spüren Sie nach:
  - ▶ Wohin fließt mein Atem?
  - ▶ Hebt sich bei der Einatmung meine obere oder untere Hand mehr?
  - ▶ Kann ich bewusst die obere/untere Hand mit meiner Einatmung anheben?
  - ▶ 3 gezielte und tiefe Atemzüge  
3 normale Atemzüge  
3 Wiederholungen dieser Abfolge



### 2) Weiterführende Kontaktatmung

- Variieren Sie die Position Ihrer Hände
  - ▶ Hände seitlich am Brustkorb oder
  - ▶ Hände an den unteren Rücken
- Erst ein paar normale Atemzüge nehmen und der Bewegung Nachspüren
- 3 gezielte, tiefe Atemzüge (als würden Sie gefühlt die Hände wegdrücken wollen), gefolgt von 3 normalen Atemzügen
- 3 Wiederholungen



## ERHALT/VERBESSERUNG DER BRUSTKORB- BEWEGLICHKEIT

Die Beweglichkeit der Rippengelenke sowie der Haut und des Bindegewebes sind wichtig, damit sich die Lunge leichter ausdehnen kann und die Atemmuskulatur weniger Kraft aufwenden muss.

### 1) Streckdehnung

- Startposition: Rückenlage oder im Sitzen
- Mit der Einatmung Arm und Bein auf einer Seite lang strecken
- mit der Ausatmung wieder entspannen
- im eigenen Atemrhythmus üben, bitte dabei Zeit lassen
- 3-5 Wiederholungen, Pause
- Auf jeder Seite 3mal



### 2) C-Lagerung

- Startposition: Rückenlage oder im Sitzen
- Die rechte Hand zum rechten Knie schieben
- Den linken Arm nach oben über den Kopf legen
- Der Körper formt ein „C“
- 3-5 Minuten halten und bewusst tief atmen;  
Seiten wechseln



### 3) Drehdehnlagerung

- Startposition: Rückenlage
- Arme verschränkt hinter den Kopf legen oder (wenn nicht möglich) neben den Körper
- Beine anwinkeln und auf eine Seite legen (Knie übereinander)
- Wohlspannung fühlen und 3-5 Min. halten, weiterhin Atmen
- Seiten wechseln



## ERHALT DER ATEMMUSKULATUR

Die folgenden Übungen aktivieren die Muskulatur, welche für die Ein- und Ausatmung benötigt werden. Singen ist eine weitere tolle Möglichkeit, um seine Atemmuskulatur aktiv zu nutzen.

### 1) „Luft stapeln“

- Stufenweises Einatmen so weit wie möglich (Wie an einer Blume schnuppern)
- dann wieder durch die leicht geöffneten Lippen entspannt ausatmen
- 3 Wiederholungen – Pause – 3 Sets

### 2) Einatmen durch die verengte Nase

- Ein Nasenloch mit dem Finger zuhalten
- 3 tiefe Atemzüge - Pause
- Je 3 Sets pro Seite

Bei weiteren Nebenerkrankungen wie z.B. Asthma oder COPD sollte der Schwerpunkt auf Übungen zur Ausatmung liegen:

### 3) Lippenbremse

- Tief durch die Nase einatmen
- Beim Ausatmen die Luft durch die leicht geöffneten Lippen ausströmen lassen
- Vorstellung: eine Kerzenflamme so lange wie möglich flackern lassen
- 3 Wiederholungen – Pause – 3 Sets

### 4) Stoßweises Ausatmen

- Tief durch die Nase einatmen
- Unter Bildung der Laute z-z-z ausatmen
- 3 Wiederholungen – Pause – 3 Sets

### 5) Summendes Ausatmen

- Tief durch die Nase einatmen
- Unter Bildung der Laute „ss“ und „mm“ ausatmen
- 3 Wiederholungen – Pause – 3 Sets



## TRAINING MIT GERÄTEN

Es gibt zahlreiche Geräte, welche für das individuelle Atemtraining genutzt werden können. Allen Geräten ist gemeinsam, die Atemmuskulatur über einen Einatem- oder Ausatemwiderstand zu trainieren. Dabei atmen Sie -je nach Training- wiederholt gegen einen Widerstand kräftig ein oder aus. Einige Geräte verfügen auch über eine sog. „Ausdauer-Funktion“, d.h. weniger die Kraft wird trainiert, sondern das ausdauernde Ein- und Ausatmen.

Aufgrund der deutlichen Unterschiede der Geräte und der Trainingsmöglichkeiten sollte dies mit dem Patienten und der Patientin sowie dem Behandlungsteam besprochen werden. Vor der Nutzung von Atemtrainingsgeräten muss sichergestellt sein, dass das Abhusten von Sekret für den Patienten möglich ist.

Des Weiteren ist die Testung der Atemmuskulatur vor Trainingsbeginn sinnvoll, um den individuellen Widerstand festlegen und eine Überlastung der Atemmuskulatur vermeiden zu können. Eine entsprechende Anleitung im Umgang mit den Übungsgeräten ist für die sichere und korrekte Anwendung wichtig.

Beispiele für Trainingsgeräte sind: Flutter® (Ausatemtrainer), Triflow®, Respifit®, Powerbreathe® (Einatemtrainer) oder Vibrax® (Massagegerät mit Vibrationsfunktion zur Sekretmobilisation und Erhalt der Elastizität des Brustkorbes).

Die Auswahl des Gerätes hängt von den Kosten und der Art der Behandlung für den Patienten und die Patientin ab. Bewährt haben sich Atemtrainer, die einen verstellbaren Atemwiderstand aufweisen und damit individuell an die eigene Leistung angepasst werden können.

## QUELLEN

- ▶ Göhring, H. (2009): Physiotherapie in der Inneren Medizin. 2. Aufl. In: Hüter-Becker, A.; Dölken, M. (Hrsg.). Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag.
- ▶ Rutte, R.; Sturm, S. (2010): Atemtherapie. 2. Aufl. Stuttgart: Springer Verlag.
- ▶ Weise, S. et al. (2008): Empfehlungen der Deutschen Atemwegsliga. Empfehlungen zur physiotherapeutischen Atemtherapie. 2. Aufl. München, Orlando: Dustri-Verlag Dr. Karl Feistle.

## WEITERE INFORMATIONEN

- ▶ Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.
- ▶ <https://www.dgm.org/muskelkrankheiten/als/atmung-beatmung/atemphysiotherapie>
- ▶ <https://www.dgm.org/behandlung-neuromuskulaerer-erkrankungen/atemstoerungen-atemtherapie-bei-neuromuskulaeren>

## KONTAKT:

Friedrich-Baur-Institut

**LMU Klinikum**

Neurologische Klinik

Ziemssenstr. 1, 80336 München

[www.lmu-klinikum.de](http://www.lmu-klinikum.de) | [www.baur-institut.de](http://www.baur-institut.de)