

CHECKLISTE

Vor der Operation:

- 10x in der Stunde: Triflow
- 20 Minuten täglich: Bauchatmung, Lippenbremse, schnüffelndes Einatmen, Brustkorbmobilisierende Übung

Nach der Operation:

- 10x in der Stunde: Triflow
- stündlich: Bauchatmung, Lippenbremse (jeweils drei Atemzüge)
- 4x täglich 15 Minuten: Inhalation
- Atemgymnastik



Eingangsbereich Haus 60a

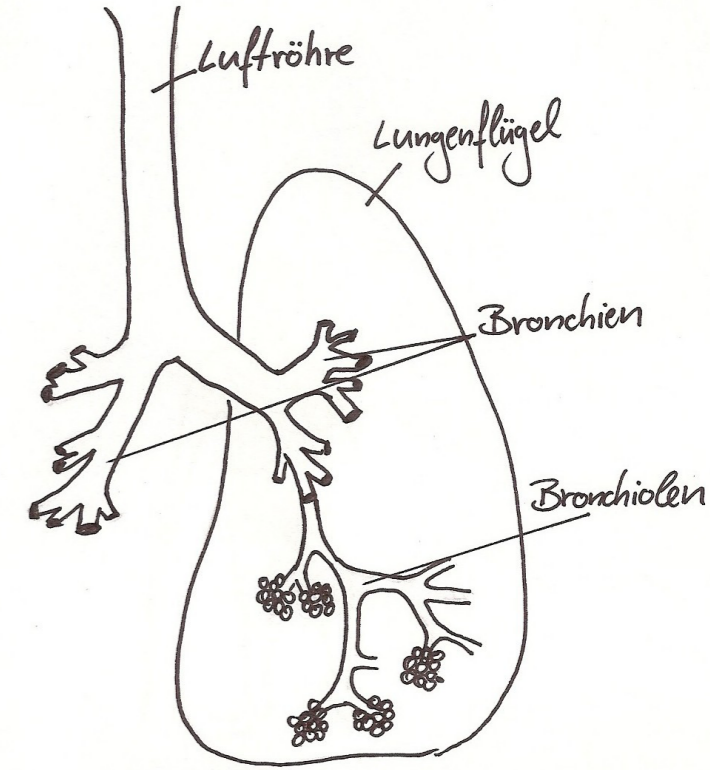


Abbildungen aus „Der zweite Atem-Leben mit Lungenkrebs“ mit freundlicher Genehmigung der Roche Pharma AG



Frau Antje Glasse
behandelnde Physiotherapeutin

Thoraxchirurgie
Station 7, Haus 60a, Ebene 4
Telefon: +49 391 67-21890



Atemübungen bei Lungenerkrankungen

ABTEILUNG THORAXCHIRURGIE
UNIVERSITÄTSKLINIKUM
MAGDEBURG A.Ö.R.

www.med.uni-magdeburg.de

Universitätsklinikum Magdeburg A.ö.R.
Abteilung Thoraxchirurgie

Leipziger Straße 44
39120 Magdeburg
Telefon: +49 391 67-21905
Telefax: +49 391 67-21906
thoraxchirurgie@med.ovgu.de
www.kchh.ovgu.de/thoraxchirurgie



OTTO VON GUERICKE
UNIVERSITÄT
MAGDEBURG



Atemübungen bei Lungenerkrankungen

Liebe Patientin, lieber Patient, Ihnen steht eine Lungenoperation bevor. Der Erfolg dieser Operation und die anschließende Genesung hängen auch von Ihrer aktiven Mitarbeit ab.

Übungen vor der OP stärken

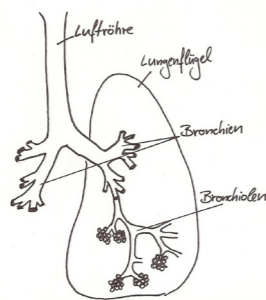
Damit Sie möglichst schnell nach der OP wieder Ihre gewohnte Leistungsfähigkeit erlangen, hilft es, wenn Sie die Atemübungen schon im Vorfeld regelmäßig durchführen. Dann wird Ihre Atemmuskulatur gestärkt und somit die Lunge besser durchlüftet. Das beugt u.a. einer möglichen Lungenentzündung nach dem Eingriff vor. Zudem fallen die Übungen leichter, wenn Sie bereits zuvor aktiv werden. Sie entwickeln ein Gefühl für Ihre Atmung und Ihren Brustkorb, was den Heilungsverlauf deutlich verkürzen wird.

Meine Empfehlung:

Beschäftigen Sie sich vor der Operation täglich 20 Minuten mit folgendem Therapieprogramm und führen Sie die Übungen nach Ihrer OP stündlich aus.

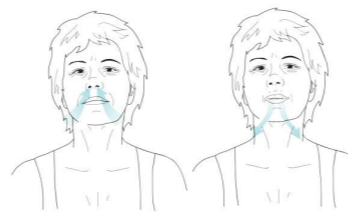
Aufbau und Funktion der Lunge

Die Lunge liegt im Inneren des Brustkorbes. Sie grenzt am Schlüsselbein und am unteren Brustkorbrand an. Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel, der den Brustkorb von der Bauchhöhle trennt. Der Aufbau der Lunge erinnert an einen umgedrehten Baum: Seinen Stamm bildet die Luftröhre, die sich in die zwei Hauptbronchien aufteilt. Die Verästelungen (Bronchiolen) enden in den Lungenbläschen (Alveolen), wo der Gasaustausch stattfindet. Dort wird beim Einatmen Sauerstoff ins Blut aufgenommen und beim Ausatmen Kohlenstoffdioxid abtransportiert. **Ein gesunder Erwachsener nutzt maximal 60% seines Lungenvolumens, d.h. nach einer Teilentfernung der Lunge werden sie langfristig keine Leistungseinschränkung spüren**



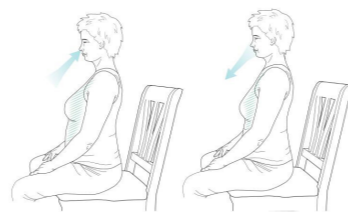
1. Lippenbremse

Atmen Sie über die Nase ein und über den Mund wieder aus. Ihre Lippen liegen locker aufeinander. Die Luft wird, wie der Name es verrät, über die Lippen gebremst. Die Lippenbremse verhindert durch einen Druckausgleich ein Zusammenfallen der Atemwege, dadurch kann die Luft gleichmäßiger und länger ausströmen. In Folge können Sie tiefer einatmen und Ihre Lunge wird mit frischem Sauerstoff versorgt. (Selbsthilfetechnik vor allem bei Belastung)



2. Bauchatmung

Legen Sie beide Hände auf den Bauch, atmen Sie durch die Nase (zu den Händen hin) ein und anschließend mittels Lippenbremse aus. Achten Sie darauf, dass ihr Atem in den Bauch und nicht nur bis zur Brust fließt. Bei der Bauchatmung wird die Zwerchfellbeweglichkeit erhöht und somit die Zwerchfellfunktion verbessert.



3. Schnüffelnde Einatmung

Atmen Sie über die Nase in kleinen, schnüffelnden Atemzügen ein. Halten Sie die Luft kurz an und atmen Sie über die Lippenbremse wieder aus. Diese Atemtechnik fördert den Abtransport von Schleim und stärkt Ihre Muskeln für die Einatmung.



4. Atemerleichternde Positionen

In nebenstehenden Körperhaltungen können Sie leichter atmen, wodurch sich diese Übungen in Übungspausen zur Erholung anbieten. Durch die aufgelegten Arme kann Ihre Atemhilfsmuskulatur die erschwerte Atmung unterstützen und Ihnen helfen, einen ruhigeren Atemrhythmus zu finden. Atmen Sie zusätzlich mit der Lippenbremse ein und aus.



5. Eine Wohltat für den Brustkorb

Legen Sie sich auf den Rücken und einen Arm neben Ihren Kopf. Beide Beine schieben Sie zur anderen Seite, ohne dass sich das Becken von der Unterlage löst. Verbleiben Sie einige Minuten in dieser Position und versuchen Sie, bewusst in die gedehnte Seite zu atmen. Hiermit vertiefen Sie Ihre Atmung und halten Ihren Brustkorb beweglich. Außerdem fördert dies die Elastizität



6. Der Atemtrainer (sog. Triflow)

Ziel des Atemtrainers: Eine langsame, tiefe und anhaltende Atmung. Einerseits erweitern Ihre tiefen Atemzüge die Lungenbläschen. Dadurch kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden. Andererseits helfen sie, die Atemwege von Schleim zu befreien.

So wenden Sie den Triflow an:

Den Trainer senkrecht halten oder aufstellen, normal ausatmen und dann die Lippen fest um das Mundstück schließen. Tief einatmen und zwar so stark, dass zwei Bälle angehoben werden und für mindestens 2 Sekunden oben bleiben. Achtung: Das dritte Bällchen hebt sich nur, wenn Sie zu stark einatmen.

7. Hustentechnik / Inhalation

Durch die Operation bildet sich vermehrt Schleim in der Lunge. Um eine gleichmäßige Belüftung der Lunge zu gewährleisten und eine Lungenentzündung zu verhindern, muss dieser abgehustet werden. Der Schleim ist direkt nach der Operation meist zäh und ggf. auch etwas blutig, was Sie nicht zu beunruhigen braucht. Durch die vorangegangenen Übungen befördern Sie den Schleim in den Atemwegen Richtung Mund und können diesen abhusten. Durch Fixieren der Wunde mit dem Oberarm oder mit einem Kissen können Sie Schmerzen während des Hustenvorgangs lindern. Sie können den Heilungsprozess positiv durch selbstständige, aktive Inhalation beeinflussen. Die Inhalation befeuchtet den Schleim und dient somit der Hustenerleichterung, der Bronchienweiterung und der Keimverminderung.

