HIRSLANDEN
KLINIK STEPHANSHORN

ANLEITUNG FÜR DAS ATEMTRAINING

TIEFE BAUCHATMUNG

Nach einer Operation ist es sehr wichtig, dass die Lunge vollständig belüftet wird. Bei einer Minderbelüftung kann sich die Lunge entzünden. Um eine Lungenentzündung (Pneumonie) zu verhindern, wiederholen Sie folgende Übung **selbständig und regelmässig**.

Ausgangsstellung: Rückenlage oder Sitz
Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und atmen Sie ruhig und tief durch Ihre Nase in den Bauch ein. Am Ende der Einatmung kurz innehalten. Atmen Sie dann durch die leicht geschlossenen Lippen so lange wie möglich wieder aus. Kurz warten und wieder durch die Nase tief einatmen.

Wiederholen Sie diese Übung 5-10x pro Stunde.

Da die Wundheilung ausreichend Sauerstoff benötigt, ist diese Übung auch gut für den Heilungsprozess.

ATEMTRAINING MIT DEM ATEMTRAINER

Der Atemtrainer unterstützt das Training der tiefen Bauchatmung. Er verbessert die Lungenbelüftung und vermindert die Schonatmung. Durch eine gute Sauerstoffzufuhr wird der Heilungsprozess unterstützt.

Ausgangsstellung: aufrechte Haltung, wenn möglich im Sitz

- Halten Sie den Atemtrainer aufrecht (nicht kippen) auf Augenhöhe.
- Atmen Sie durch den Mund aus, ohne das Mundstück im Mund zu halten.
- Nehmen Sie jetzt das Mundstück in den Mund und atmen Sie durch den Schlauch ein.
- Während der ganzen Einatmung soll der orange Schwimmer im Bereich des Smileys sein.
- Halten Sie kurz inne und geben Sie das Mundstück frei, sodass Sie durch den Mund entspannt ausatmen können.

Wiederholen Sie diese Übung 5-10x pro Stunde.

DAS PHYSIOTHERAPIE-TEAM STEPHANSHORN WÜNSCHT IHNEN EINE GUTE GENESUNG.

PHYSIOTHERAPIE KLINIK STEPHANSHORN
Brauerstrasse 97 - 9016 St.Gallen - T +41 71 282 75 08 - physio.stephanshorn@hirslanden.ch

100 06/24 SH bc medien AG