

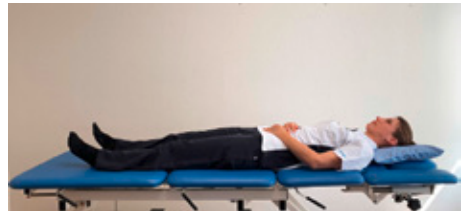
ÜBUNGSPROGRAMM ATEMTECHNIK

Folgende Übungen vertiefen Ihre Atmung.
Bitte keinen Hustenreiz hervorrufen.

ATEMWAHRNEHMUNG UND LIPPENBREMSE

Atemvertiefung

- Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch.
- Atmen Sie ruhig und tief durch Ihre Nase in den Bauch ein.
- Am Ende der Einatmung kurz innehalten.
- Atmen Sie jetzt durch die leicht geschlossenen Lippen so lange wie möglich wieder aus. Kurz warten und wieder durch die Nase tief einatmen.



Üben Sie 5x täglich in jeweils 3 Zyklen
à 5-10 Wiederholungen.
Sie können auch im Sitzen üben.

Schleimlösung

Falls Sie nach der Atemvertiefung Schleim spüren, atmen Sie wieder durch die leicht geschlossenen Lippen aus und «hauchen» dann am Schluss.

Wiederholen Sie dies mehrmals. Wenn Sie den Schleim im Hals spüren, «hauchen» oder «husten» Sie den Schleim 2-3 Mal stark heraus. Wenn kein Schleim kommt, hören Sie auf.



LAGERUNGEN

Wechseln Sie öfters die Position, um die Luft besser in der Lunge zu verteilen. Atmen Sie dann tief ein und aus. Üben Sie 5 Mal täglich und halten Sie die jeweilige Position, wenn möglich, für mindestens 10 Minuten.

Kutschersitz

Stützen Sie Ihre Unterarme auf einen Tisch oder Ihren Oberschenkeln.



Rückenlage

Nehmen Sie in Rückenlage die Arme ein- oder beidseitig hinter den Kopf.



Drehdehnlage

Winkeln Sie Ihre Beine an, drehen Sie diese zur Seite. Legen Sie Ihren Arm und den Oberkörper auf die entgegengesetzte Seite. Wechseln Sie nach 10 Minuten die Seiten.



Seitenlage

Liegen Sie auf die Seite und strecken Sie den Arm über den Kopf.



Bauchlage

Wenn möglich, drehen Sie sich halb oder ganz auf den Bauch.



Das Übungsvideo dazu finden Sie auf www.hirslanden.ch/stephanshorn-physio oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne unter T 071 282 75 08 oder E-Mail an physio.stephanshorn@hirslanden.ch zur Verfügung.

