



Beweglichkeit verbessern

Ihr individuelles Übungsprogramm

Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

diese Ausgabe unserer atemtherapeutischen Schriftreihe enthält Übungen mit deren Hilfe Sie die Beweglichkeit Ihres Brustkorbs verbessern können. Ein elastischer Brustkorb ist für den gesunden Atemvorgang wichtig. Bei Menschen mit Lungenerkrankungen wird der Brustkorb mit der Zeit oft fest. Die Atemmuskeln sind verspannt, die Gelenkkapseln und Bänder unelastisch und in der Beweglichkeit eingeschränkt. Dauerhusten, Bewegungsmangel und falsche Atemtechnik verstärken die Problematik noch. Bei regelmäßiger Durchführung der Übungen können Sie folgende Ziele erreichen:

- Mobilisation des Brustkorbs und angrenzender Gelenke
- Kräftigung und Aktivierung des Zwerchfells
- Dehnung der Atemmuskulatur und Atemhilfsmuskulatur
- Senkung der Atemwiderstände
- bessere Atemwahrnehmung
- Vertiefung der Atmung und Erweiterung der Atemräume
- Sekretlösung und Sekrettransport
- Verbesserung der Belüftung und Durchblutung der Lunge

Wir haben für Sie ein Übungsprogramm erstellt, welches Sie zuhause weiter umsetzen können. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und viel Spaß beim Training.

Inhalt

Grundsatzregeln

Atemwahrnehmung

Mobilisation

Rotation

Streckung, Beugung

Seitneigung

Halbmond über
Stuhllehne

Dehnlagerungen

Grundsatzregeln

- Auf diese Grundsatzregeln sollten Sie beim Ausführen aller Übungen achten:
- Fordern, aber nicht überfordern
- Gehen Sie nicht über Ihre Schmerzgrenze hinaus.
- Lernen Sie Ihren Körper besser kennen.
- Führen Sie die Übungen regelmäßig (dreimal wöchentlich) durch. Stellen Sie sich ein individuelles Übungsprogramm zusammen und beachten Sie dabei, dass Sie für jede Bewegungsrichtung mindestens eine Übung auswählen.
- Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung und führen Sie das Übungsprogramm in möglichst ruhiger Umgebung durch.
- Vermeiden Sie zu große Kraftanstrengungen und führen Sie die Übungen entspannt, ruhig und langsam durch.
- Die Atemwege sollten bei Beginn der Übung frei sein. Führen Sie vollständige und langsame Atemzüge während der Übungen durch. Versuchen Sie dabei durch die Nase einzuatmen und mit der Lippenbremse vollständig auszuatmen. Vermeiden Sie Pressatmung.

Übungen zur Verbesserung der Atemwahrnehmung und der Beweglichkeit

Wirkung: Übungen zur Atemwahrnehmung haben einen positiven Effekt auf die Belüftung der Atemräume.

Atemwahrnehmung: Flankenatmung mit Handauflegen

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, die Handflächen beidseits locker an die unteren Rippen legen → bewusst und langsam durch die Nase einatmen

Endposition: Langsam durch die Nase oder gegen die Lippenbremse ausatmen, dabei leichten Druck der Hände auf den Brustkorb ausüben



Dreimal wiederholen, dann Pause einlegen; insgesamt dreimal

Atemwahrnehmung: Bauchatmung mit Handauflegen

Ausgangsposition: Die Hände locker auf den Bauch legen → bewusst und langsam durch die Nase einatmen

Endposition: Langsam durch die Nase oder gegen die Lippenbremse ausatmen, dabei leichten Druck der Hände auf den Brustkorb ausüben



Dreimal wiederholen, dann Pause einlegen; insgesamt dreimal

Mobilisation: Katzenbuckel, Pferderücken

Ausgangsposition: Auf den Handflächen und Knien abstützen, Kopf gerade, Blick nach unten gerichtet

Übung: Den Rücken langsam nach oben wölben (Katzenbuckel) und dabei ausatmen. Den Rücken entspannen und durchhängen lassen. Blick nach vorne und dabei einatmen



Die Übung fünfmal wiederholen

Rotation

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, die Hände im Nacken verschränken

Übung: Den Oberkörper langsam nach rechts und anschließend nach links drehen



Die Übung fünfmal wiederholen

Dehnlagerungen

Schraube

Übung: Rückenlage, Arme zur Seite ausgestreckt, die Beine angestellt. Beide Beine zur gleichen Seite sinken lassen, den Kopf leicht zur Gegenseite drehen.



Halbmond

Übung: Rückenlage, beide gestreckten Beine zu einer Seite bewegen, den Oberkörper ebenso zu dieser Seite neigen. Das Becken bleibt dabei auf dem Boden liegen. Der Körper liegt nun in der C-förmigen Lagerung.



Rutschhalte

Übung: Knien Sie sich hin, die Arme nach vorne lang ausgestreckt. Hüfte und Knie bleiben dabei übereinander. Die Brustwirbelsäule streckt sich.



Lagerung über zusammengerollter Decke

Übung: Eine Decke straff zusammenrollen und sich dann rücklinks darüberlegen. Die Arme zur Seite ausstrecken.



Hinweise:

- Versuchen Sie die Dehnung mindestens 10 Atemzüge zu halten.
- Nehmen Sie die Position langsam ein und lösen Sie sie langsam wieder auf.
- Spüren Sie nach, wie sich die gedehnte Seite im Vergleich zur anderen Seite anfühlt (wärmer - kälter, weiter - enger, länger - kürzer).



Aggertalklinik ...mit uns in Bewegung
Eifelklinik ...für Körper und Seele
Klinik Niederrhein ...neue Kraft fürs Leben
Klinik Roderbirken ...am Puls des Menschen
Lahntalklinik ...gesundes Leben durch Bewegung
Nordseeklinik Borkum ...mehr Luft zum Atmen

Kliniken der Deutschen Rentenversicherung Rheinland

Autor

Nordseeklinik Borkum
Physiotherapie
Bubertstr. 4
26757 Borkum

Telefon: 04922 921-01
eMail:
verwaltung@nordseeklinik-borkum.de

Stand 03/2022