

Atmung / Husten / Sekret

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital
St.Gallen

Die Atemtechniken und Anmerkungen verstehen sich als Ergänzung der Therapie, um die Atmung zu optimieren, bzw. zu unterstützen.

Übungsanleitung

Wir empfehlen Ihnen, diese Übungen mit Ihrer Physiotherapeutin / Ihrem Physiotherapeuten regelmässig zu überprüfen und anzupassen.

Atemnot oder Schwindel sollten während der Übungen nicht auftreten!

Ziel: Atemvertiefung

Atemwahrnehmung



Durchführung

- Sitz oder Rückenlage
- Hände auf den Bauch legen
- Tief in Richtung Hände / Bauch einatmen
- Luft halten
- Anschliessend die Luft langsam durch den Mund ausströmen lassen

Wiederholungen:

Airstacking (Luftanhäufung)

Stufenweises Einatmen

Durchführung

- Tief einatmen
- Luft halten
- So oft wie möglich weiter einatmen und kurz anhalten
- Anschliessend durch den Mund langsam ausatmen

Anwendung

Wiederholungen:

Inspirex (Voldyne®)



Maximales Einatmen unter Flusskontrolle
(Modelle 2500ml und 5000ml)

Durchführung

- Gerät senkrecht halten
- Zunächst ausatmen
- Anschliessend Mundstück mit den Lippen umschliessen und tief einatmen
der weisse Kolben in der Kammer bewegt sich nach oben, der Luftschwimmer rechts sollte auf Höhe des durchsichtigen Fensters zwischen den beiden blauen Pfeilen schweben
- So lange wie möglich die Luft halten
die Oberkante des Kolbens zeigt das eingeatmete Volumen in ml an
- Ist das Einatmen beendet, Mundstück freigeben und durch die Lippenbremse ausatmen

Anwendung

Wiederholungen:



Ziel: Hustenunterstützung

Huffing

Kräftiger Luftstoss um Schleim, der sich in den Bronchien befindet, heraus zu befördern.

Durchführung

- Kräftiges schnelles Ausatmen
- Mund ist geöffnet

Anwendung: nach Bedarf

Unterstützter Hustenstoss

- Druckverstärkung des Zwerchfells über den Bauchraum, um das Abhusten zu unterstützen



Durchführung

- Die flachen Hände unter die Rippenbögen legen
- Daumen zeigen zur Brustbeinspitze
- Während des Hustenstosses gibt die helfende Person flächigen Druck mit den Händen nach hinten/oben in Richtung Nacken der betroffenen Person

Achtung!!!

Evtl. auf PEG-Sonde achten

Anwendung: nach Bedarf

Heimlich-Manöver / Notfallmanöver



Notfallmanöver, um im Akutfall Fremdkörper aus den Atemwegen zu befördern.

Künstlich provoziertes Hustenstoss

Durchführung

- Ausführende Person steht hinter der/ dem Betroffenen
- Die Faust liegt zwischen Bauchnabel und Brustbeinspitze
- Die andere Hand greift als Verstärkung flach um die Faust
- Mit der Faust ruckweise und kräftig nach hinten/ oben zum Nacken der betroffenen Person ziehen

Achtung!!!

Dieses Manöver kann zu einer spontanen Magenentleerung führen.

Evtl. auf PEG-Sonde achten

Anwendung: im Bedarfsfall

Ziel: Dehnung des Lungengewebes Blähung mit Ambu-Beutel



Durchführung

- Unterstützen des Patientenkopfes von hinten
- Maximales Einatmen durch den Patienten
- im letzten ¼ der Einatmung das Volumen des Ambu-Beutels in die Lunge pressen

Anwendung

Wiederholungen:



Ziel: Blähung und Sekretlösung

Hustenunterstützung bzw. Dehnung des Lungengewebes



Cough-Assistent

Anwendungsinformationen und Erstinstruktion finden durch die Physiotherapie statt.

Weitere Anpassungen in Absprache mit dem Fachpersonal.

Bei Fragen melden Sie sich bei Ihrem
Therapeuten oder Ihrer Therapeutin.

Acapella®



Atemgerät zur Sekretmobilisation

Blubberflasche



Flasche oder Glas mit Wasser gefüllt, eingetauchter Trinkhalm

Durch Vibration der Atemwege wird bei der Ausatmung Schleim gelöst und in die oberen Luftwege befördert. Der Schleim kann anschliessend leichter abgehustet werden.

Durchführung

- Tief einatmen
- Anschliessend Mundstück oder Trinkhalm mit den Lippen umschliessen
- Langsam und kontinuierlich blasen bis es vibriert oder «blubbert»

Anwendung: nach Bedarf, Wiederholungen individuell anpassen