

Atemtherapie / atemerleichternde Stellungen

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital
St.Gallen

Name:

Ausgangsstellung	Bemerkung	S	W
	Hände auf den Bauch legen. Tief in den Bauch einatmen, dabei hebt sich der Bauch an. Ausatmen, der Bauch senkt sich.		
	Eine Hand hinter den Kopf nehmen, andere Hand seitlich an die Flanke legen. Tief in die Flanke in Richtung Hand einatmen, langsam wieder ausatmen.		
	Voldyne: Langsame, gleichmässige Einatmung, indem die Luft aus dem Schlauch gesogen wird. Gelbes Plastikstück soll sich bei der Einatmung zwischen den blauen Markierungen befinden.		

Ausgangsstellung	Bemerkung	S	W
	<p>Acapella:</p> <p>Tiefe Einatmung durch die Nase. Anschliessend mit gleichmässigem, langem Ausatemdruck in den Acapella pusten/ausatmen.</p>		
	<p>Pari Pep:</p> <p>Tiefe Einatmung durch die Nase. Anschliessend mit gleichmässigem, langem Ausatemdruck in das Pari Pep pusten/ausatmen.</p>		
	<p>Lippenbremse:</p> <p>Einatmung durch die Nase. Beim Ausatmen staut sich Luft zuerst im Mundraum (Wangen leicht aufgebläht) und strömt dann durch die aufeinander liegenden Lippen.</p>		



Aufgestützter Sitz:

Die Ellenbogen werden auf einen Tisch gestützt.
Der Kopf wird durch die Hände entlastet.
Mit Lippenbremse ausatmen.

Ausgangsstellung

Bemerkung

S W



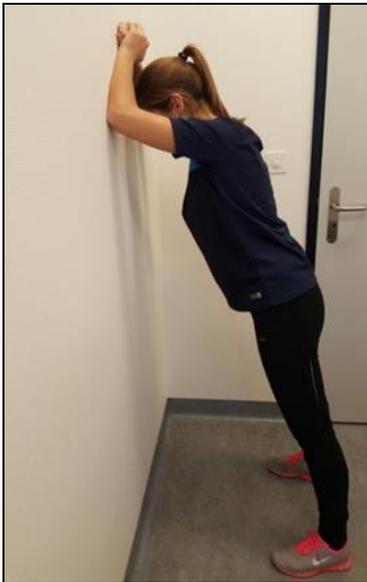
Kutschersitz:

Die Unterarme werden auf die Oberschenkel gestützt.
Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt.
Mit Lippenbremse ausatmen.



Torhüterstellung:

Die Hände stützen auf den Oberschenkeln ab.
Mit Lippenbremse ausatmen.



Wandstütz:

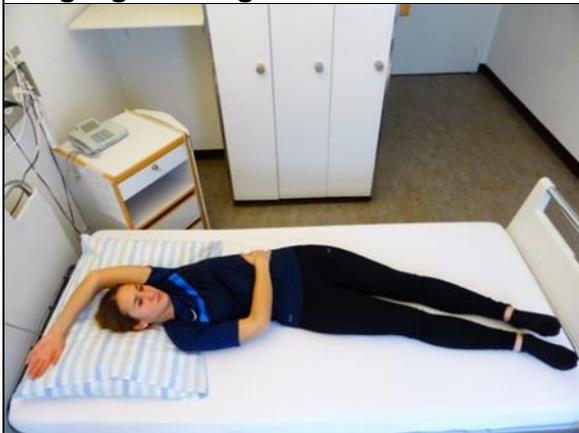
Die Unterarme stützen an der Wand.
Der Kopf ist an der Wand / auf den Händen
abgelegt.
Mit Lippenbremse ausatmen.

Ausgangsstellung

Bemerkung

S

W



Mondlage:

Den Arm bzw. die Beine in eine C-Form bringen.
Somit wird eine Seite lang und kommt auf Dehnung.
Andere Hand in die Flanke legen und in die
gedehnte Seite atmen.



Drehdehnlage:

Die Beine werden gebeugt auf einer Seite abgelegt.
Der gegenüberliegende Arm wird über den Kopf
genommen.
Andere Hand in die Flanke legen und in die
gedehnte Seite atmen.