



ATMUNG & BEWEGUNG BEI COPD

Was ist COPD?!

COPD (chronic obstructive pulmonary disease) ist ein Sammelbegriff für die chronisch obstruktive Bronchitis & das Lungenemphysem. Die chronische Bronchitis gilt als Vorstadium der COPD, dabei kommt zur chronischen Entzündung der Atemwege eine irreparable Verengung (Obstruktion) hinzu. Ursache dafür ist eine Verkrampfung der Bronchialmuskulatur, durch Anschwellen der Bronchialschleimhaut und einer erhöhten Schleimproduktion. Symptome sind Husten, Auswurf & Atemnot bei Belastung. Als Folge der Bronchitis entsteht ein Lungenemphysem. Es kommt zum Rückstau der Ausatemluft in den Lungen, die zur Überblähung führt. Eine Exazerbation – eine akute Verschlechterung der Atmung – kann durch akute Infekte hervorgerufen werden.

Lebensbegleitende Therapiemaßnahmen & -ziele: min. 1 Übung pro Tag!

1. *Wichtigste Präventivmaßnahme ist die Rauchentwöhnung & Vermeidung von Schadstoffen (Luftverschmutzung)*
2. *Eine medikamentöse Therapie*
3. *Atemphysiotherapie zur Selbsthilfe & ein moderates Muskelaufbautraining*
 - 3.1. *Erlernen von Hustentechniken – Clearance & Sekretolyse*
 - 3.2. *Atemerleichternde Haltungen – Atemmechanik verbessern*
 - 3.3. *Aktive spezifische Bewegungsübungen zur Atemökonomisierung & Erhaltung der Brustkorbbeweglichkeit*
 - 3.4. *Schulung von Körperwahrnehmung & Atmungsregulierung*
 - 3.5. *Wohldosierte Belastung zur Erhaltung & Verbesserung der Leistungsfähigkeit*

Was tun bei einem akuten Hustenanfall oder akuter Atemnot?

1. *Atemerleichternde Haltung einnehmen, d.h. Zwerchfell Raum zum bewegen schaffen*
 - 1.1. *Kutschersitz & forcierte EA/AA mittels Vonation (Stimme)*
 - 1.2. *Wechselseitige EA/AA durch die Nase (Stenose) im aufrechten lockeren Sitz*
 - 1.3. *Kontaktatmung (Brust/Bauch) mit Atemwahrnehmung – Verringerung der Atemfrequenz*

2. Hustenkontrolle – Hüsteln bzw. Räuspern, oberflächliche Atemlenkung, 1x kräftig Sekret abhusten, warmer Tee, Bonbon lutschen
3. Inhalation mittels Kochsalzlösung oder mit ärztlicher Medikation
4. Zwerchfell aktivieren – sanftes „schschsch“ bei EA&AA tönen & Tempo langsam erhöhen – nach max. 12x Pause
5. Angstminderung durch Konzentration auf bewusstes Bewegen & Tönen zur Erleichterung der Ein- & Ausatmung

Weitere Therapiemöglichkeiten!

Lungensportgruppen (www.lungeninformationsdienst.de), Reflektorische Atemtherapie (www.reflektorische-atemtherapie.de), Atemphysiotherapie, Atem-Yoga, Autogenes Training, Qi-Gong ,www.reactivatedbreathing.de, ...