



## ATMUNG & BEWEGUNG MIT LUNGENFIBROSE

### *Was ist eine Lungenfibrose?*

Unter einer Lungenfibrose versteht man allgemein die Vermehrung von Bindegewebe-fasern in einem Organ. Dazu zählen über 100 verschiedene Lungenerkrankungen. Es kommt hierbei zu einer chronischen Entzündung des Lungengewebes, wobei das entzündete Lungengewebe in Bindegewebe umgebaut wird, welches dann verhärtet & vernarbt. Dadurch kann die erforderliche Sauerstoffzufuhr in den Blutkreislauf nicht mehr gewährleistet werden. Eine Sauerstofflangzeittherapie mit bis zu 6-8Liter/Minute sind keine Seltenheit. Die Atmung wird dadurch oberflächlich & schnell. Das Problem liegt während der Einatmung in der unzureichenden Dehnbarkeit des noch bestehenden Lungengewebes.

***Lebensbegleitende Therapieziele- & maßnahmen:*** min. 1 Übung pro Tag!

1. *Oberste Priorität ist die Erhaltung der Thoraxbeweglichkeit für eine verbesserte Einatmung über die Atemphysiotherapie zur Selbsthilfe & ein moderates Muskelaufbautraining*
  - 1.1. Wahrnehmungsschulung & Atemregulation
  - 1.2. Atemerleichternde Haltungen – Atemmechanik verbessern
  - 1.3. Erlernen von Hustentechniken
  - 1.4. Entspannung & Angstminderung
  - 1.5. Modifizierte wohldosierte Belastung zur Erhaltung & Verbesserung der Leistungsfähigkeit
2. Regulierende Unterstützung mittel medikamentöser Therapie & einen Langzeitsauerstofftherapie

### **Was tun bei einem akuten Hustenanfall?**

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 durch ein Nasenloch oder im Wechsel zwischen dem rechten & linken Nasenloch
  - 1.3. Kontaktatmung (Brust/Bauch) mit Atemwahrnehmung – Verringerung der Atemfrequenz
  - 1.4. Zwerchfell aktivieren – Abziehriffe am Rippenbogen & seitlichen Thorax
2. Angstminderung durch bewusste Konzentration auf Verringerung der Atemzüge in Ruhehaltung
3. Hustenkontrolle – Hüsteln, oberflächliche Atemlenkung, warmer Tee, etc.
4. Inhalation – Kochsalzlösung oder mit ärztlicher Medikation

### **Weitere Therapiemöglichkeiten!**

1. Gezieltes individuelles physiotherapeutisches Atemcoaching
2. Atem-Yoga (siehe VHS oder Atemphysiotherapie)
3. Autogenes Training (siehe VHS oder Sportvereine)
4. Reflektorische Atemtherapie ([www.reflektorische-atemtherapie.de](http://www.reflektorische-atemtherapie.de))
5. Wissenswertes: [www.lungeninformationsdienst.de](http://www.lungeninformationsdienst.de), [www.reactivatedbreathing.de](http://www.reactivatedbreathing.de)