



## Atemgymnastik durch die Physiotherapie vor und nach der Operation

- Vergrößerung des Lungenvolumens
- Kräftigung der Atemmuskulatur
- Belüftung und Durchblutung der Lunge
- Pneumonieprophylaxe
- Schleimlösung und besseres Abhusten des Sekretes
- Anregung des Kreislaufes
- Verbesserung des gesamten Organismus

### 1. Bauchatmung!

Bei der Bauchatmung legen Sie beide Hände locker auf den Bauch. Bei der Einatmung (Inspiration) hebt sich der Bauch, bei der Ausatmung (Expiration) senkt er sich. Diese Atemform sollten Sie möglichst in Rückenlage und im aufrechten Sitz durchführen. **Üben Sie diese Atemform stündlich !!**



### 2. Triflo!

Atmen Sie durch das Mundstück unter Wahrnehmung der Bauchatmung tief ein. Dabei sollen sich nur die zwei ersten Kugeln heben. Halten Sie die beiden Kugeln so lange wie möglich oben.

Zur Ausatmung nehmen Sie das Mundstück aus dem Mund und atmen durch die leicht geschlossenen Lippen (Lippenbremse) aus. **Üben Sie stündlich einige Male !!**



### 3. Voldyne!

Langsam unter Wahrnehmung der Bauchatmung einatmen, um den Kolben in der Kammer nach oben zu bewegen. Währenddessen soll die Oberkante des gelben Luftschwimmers zwischen die beiden blauen Pfeile angehoben werden.

Weiter einatmen und versuchen den Kolben auf die vorgeschriebene Volumenhöhe zu bringen. Die Oberkante des Kolbens zeigt das eingeatmete Volumen an. Bei der Ausatmung gehen Sie wie beim Triflo vor. **Üben Sie stündlich einige Male !!**



### 4. Y – Stück!

Langsam unter Wahrnehmung der Bauchatmung, durch das Mundstück Ein- und Ausatmen. Bei diesem Atemgerät gibt es ein Ventil für die Einatmung als auch für die Ausatmung. Durch beigelegte Stenosestücke kann der Widerstand in beiden Atemphasen vergrößert oder verkleinert werden.

Indikation bei Asthma bronchiale oder COPD. **Üben Sie stündlich einige Male!!**

