

Belastung und Atmung

Belastungsdyspnoe

Atemnot bei körperlicher Anstrengung (Sport, Alltag) Eine Grundvoraussetzung um kraftfordernde Bewegung gut bewältigen zu können, ist die Selbsteinschätzung mit verschiedenen Aspekten zur Planung der Bewegungsabläufe. (Wie ist die Luftnot heute? Wie groß ist die bevorstehende Kraftanstrengung? Was muss/will ich heute noch tun?)

Es hat sich bewährt, kurze Belastungsintervalle mit geplanten Atempausen zu kombinieren.

Umsetzung: ein paar tiefe Atemzüge mit kurzen Einatempausen vor und zwischen der Belastung um die **Atemfrequenz zu senken**, den **Gasaustausch zu verbessern** und **ein größeres Atemzugvolumen zu haben**

Beispiel Treppe:

„Mir geht es heute gut“ – Luftnot mäßig

- vor der ersten Stufe drei tiefe AZ (Nase ein-Mund aus)
- drei Stufen mit ruhiger Ausatmung gehen
- Pause – Einatmung
- wieder drei Stufen...

– Luft wird unter Belastung knapper

- Wie oben nur in der Pause drei x Zwischenatmen

– Mehr Belastungsdyspnoe

- Statt drei nur zwei oder eine Stufe

Beispiel Kräftigungsübungen: bei Belastung ausatmen nach fünf Bewegungen zwischenatmen, drei Durchgänge, dann Wechsel Muskelgruppe

Beispiel Ergometer oder Walking:

eine Minute schnell – eine Minute langsam
zwei Minuten schnell – zwei Minuten langsam
drei Minuten schnell – drei Minuten langsam

Belastung und Atmung

Wichtigkeit der Nase-Mund-Atmung

Durch die nasale Einatmung wird die Luft angewärmt und angefeuchtet sowie gereinigt. Desweiteren wird der Luftzug verlangsamt. Alles vier sind Punkte, die sonst schnell einen Reizhusten auslösen können.

Ein bestehender Hustenreiz kann durch einen dosierten Widerstand bei der Atmung (Stenose/Verengung) unterdrückt werden (Gabelgriff Nase, Lippenbremse/Trinkhalm-Mund)

Übungen zur Atemwahrnehmung und Mobilisation des Oberkörpers

1. Einatmung – vorwärtsgehen, Ausatmung – rückwärtsgehen
2. – nach rechts, – nach links
3. – Arme heben, – Arme senken
4. Hubarme Wirbelsäulenmobilisation – Hände auf gegengleiche Schulter, Drehung nach rechts bei der Ausatmung, zur Mitte bei der Einatmung, nach links bei der nächsten Ausatmung
5. Brustkorbräkeln
6. Pfeil-und-Bogen-Übung im Sitz mit abgelegten Armen oder in Seitenlage mit angewinkelten Knien:

Erste Einatmung: rechten Arm nach vorne rausschieben- Ausatmung Ellenbogen am Körper weit nach hinten ziehen, Kopf schaut hinter her

- | | | | | |
|-------------|---|-----------------|-------------|--|
| Zweite -"- | : | die Strecke auf | <u>zwei</u> | gleichgroße Abschnitte aufteilen – AA s.o. |
| Dritte -"- | : | | drei | |
| Vierte -"- | : | | vier | |
| Fünfte -"- | : | | drei | |
| Sechste -"- | : | | zwei | |
| Siebte -"- | : | | eine | |