

Informationen für Patienten mit COVID-19

Unterstützende Übungen und Massnahmen bei Atembeschwerden

Mit Atembeschwerden im Spital: was kann ich selbst machen?



Diese Broschüre enthält Informationen, die Ihnen helfen, bei Atemproblemen selbst aktiv zu handeln und Ihre Genesung dadurch zu unterstützen.

INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Informationen zur Atmung (Hintergrundwissen)	Seite 2
Positionierungen zur Atemerleichterung	Seite 3 bis 5
Atemerleichternde Entlastungsstellungen und Lippenbremse	Seite 6 bis 8
Aktiver Zyklus Atemtechnik (ACBT Übung)	Seite 9 bis 11
Was können Sie selbst tun, um Ihre Genesung weiter zu unterstützen?	Seite 12
Wenn Sie wieder zuhause sind	Seite 12

LERNVIDEOS

In den Lernvideos werden die wichtigsten Atemtherapeutischen Interventionen für Patientinnen und Patienten mit Atembeschwerden im Kontext von CoViD-19 aufgezeigt.

Eine Gesamtübersicht der Videos finden Sie hier:

<https://www.solothurnerspitaeler.ch/unterstuetzung-atembeschwerden/>



Informationen für Patienten mit COVID-19

Unterstützende Übungen und Massnahmen bei Atembeschwerden



Allgemeine Informationen zur Atmung

DIE ANATOMIE DER LUNGE

Die Lunge reicht vorne von den Schlüsselbeinen bis zum unteren Ende des Brustbeins, auf der hinteren Seite von der Schulter bis fast zur untersten Rippe. Der hintere Anteil der Lunge ist somit grösser als der vordere. Die Hauptfunktion der Lunge ist der Gasaustausch von Sauerstoff und Kohlendioxid.

DIE FUNKTION DER LUNGE

Die Lunge ist für den Gasaustausch des Blutes verantwortlich. Mit dem Einatmen gelangt der Sauerstoff via Lunge ins Blut und wird in den Körper transportiert zur Versorgung von Muskeln und Organen.

Beim Ausatmen wird das Verbrauchsprodukt Kohlendioxid, das vom Blut in die Lunge abgegeben wird, wieder aus dem Körper hinaus transportiert. Damit dieser Austausch gut funktioniert, ist das gute Verhältnis von Luftversorgung (Belüftung) und Durchblutung der Lunge wichtig. Gebiete der Lunge, die weniger Luft beinhalten, werden weniger gut durchblutet.

WICHTIG ZU WISSEN

Die Körperposition hat direkten Einfluss auf die Belüftung und Durchblutung der Lunge. Gewisse Körperpositionen unterstützen diese Mechanismen.

Zu langes Liegen auf dem Rücken hat zur Folge, dass die grösseren hinteren Anteile der Lunge zu wenig gut belüftet und zu wenig durchblutet werden. Im Blut sind viele Immunabwehrzellen, die im Körper zur Virenbekämpfung benötigt werden. Die gute Durchblutung und Belüftung der Lunge unterstützt somit auch das Immunsystem.



Informationen für Patienten mit COVID-19

Unterstützende Übungen und Massnahmen bei Atembeschwerden

Positionierungen zur Atemerleichterung



Folgende atemerleichternden Positionierungen können Ihnen Linderung bringen bei Atemnot oder bei Erschöpfung.

Es handelt sich dabei um Körperpositionen, welche Sie selbst einnehmen können.

Diese haben folgende Effekte

- Bessere Belüftung der Lunge
- Bessere Durchblutung der Lunge
- Atemerleichterung

Probieren Sie nachfolgende Positionen aus, auch wenn Sie keine Atemnot haben. So lernen Sie Positionen kennen, welche Ihnen entsprechen und Linderung bringen können. Lassen Sie sich bei Bedarf von einer medizinischen Fachperson beraten.



VIDEO MIT ANLEITUNG
<https://youtu.be/zY9lCN4Q3ys>



Informationen für Patienten mit COVID-19

Unterstützende Übungen und Massnahmen bei Atembeschwerden



Positionierungen zur Atemerleichterung

Bett schräg stellen mit Seitenlage



Ziel

- Atmung erleichtern durch erhöhte Oberkörperposition.

Ausgangsstellung

- Oberteil des Bettes leicht nach oben stellen, damit Oberkörper erhöht ist
- Rückenlage oder bequeme Seitenlage einnehmen
- Allenfalls ein Kissen unter die Kniekehle oder zwischen die Beine legen

Tipp

Führen Sie in grösseren zeitlichen Abständen die ACBT Übung (S.9/10 oder 11) durch.

Informationen für Patienten mit COVID-19

Unterstützende Übungen und Massnahmen bei Atembeschwerden

Positionierungen zur Atemerleichterung



Paschalagerung



Ziele

- Erleichterung der Atemarbeit
- Armgewicht abgeben

Ausgangsstellung

- Bettoberteil nach oben stellen, damit der Oberkörper leicht erhöht ist
- Beidseits Kissen unter die Arme
- Kissen unter den Knien lagern

Tipp

Lassen Sie sich bei Bedarf bei der Einnahme der Position helfen.

Führen Sie in grösseren zeitlichen Abständen die ACBT Übung (S.9/10 oder 11) durch.

135° Lagerung



Ziele

- Bessere Belüftung der hinteren Lungenanteile
- Erleichterung der Atemarbeit durch Gewichtsabgabe

Ausgangsstellung

- Halbbauchlage leicht zur Seite gedreht
- Kissen unter Kopf
- Kissen/Decke vor dem Bauch
- Unterstützung der obenliegenden Schulter

Tipp

Bleiben Sie so lange in der Position wie Sie sich wohl fühlen oder wechseln Sie nach 2 Std.

Bauchlage



Ziele

- Bessere Belüftung der hint.L ungenanteile
- Verbessertes Sauerstoffaustausch

Ausgangsstellung

- Bauchlage.
- Kleines Kissen unter Bauch/ Becken
- Hände unter der Stirn

Tipp: Regelmässig ruhig und tief atmen. Bleiben Sie so lange in der Position wie Sie sich wohl fühlen oder wechseln Sie diese nach 2 Std..

Informationen für Patienten mit COVID-19

Unterstützende Übungen und Massnahmen bei Atembeschwerden

Atemerleichternde Entlastungsstellungen und Lippenbremse



Folgende atemerleichternden Entlastungsstellungen können Ihnen ebenfalls Linderung bringen bei Atemnot oder beginnender Atemnot oder bei Erschöpfung.

Es handelt sich dabei um Entlastungsstellungen, **welche Sie selbst durchführen können**.

Diese haben folgende Effekte:

- Atemerleichterung
- Weniger Arbeit für die Atemhilfsmuskulatur
- Mögliche Erholung bei Erschöpfung
- Muskelentspannung

Probieren Sie nachfolgende Entlastungsstellungen aus, auch wenn Sie keine Atemnot haben. **So lernen Sie Positionen kennen**, welche Ihnen entsprechen und Linderung bringen können. Lassen Sie sich bei Bedarf von einer medizinischen Fachperson beraten.



VIDEO MIT ANLEITUNG

<https://youtu.be/DCKGOTpgTy8>



Informationen für Patienten mit COVID-19

Unterstützende Übungen und Massnahmen bei Atembeschwerden

Atemerleichternde Entlastungsstellungen und Lippenbremse



Ziele

- Bessere Belüftung der hinteren Lungenanteile
- Erleichterung der Atemarbeit

Ausgangsstellung

- Mit Knien und Unterarmen auf dem Bett aufstützen
- Kopf auf den Händen oder der Matratze aufgestützt

Tipp

Versuchen Sie, regelmässig ruhig ein- und auszuatmen.



Ziele

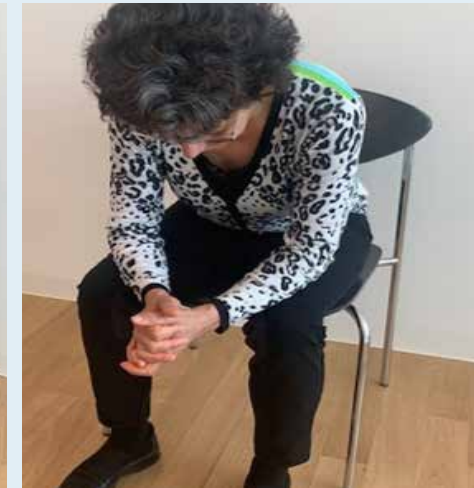
- Erleichterung der Atemarbeit
- Armgewicht abgeben

Ausgangsstellung

- Sitz auf Bettrand
- Sitz im Stuhl
- Sitz auf umgekehrtem Stuhl
- Armgewicht auf Oberschenkel oder Stuhllehne

Tipp

Versuchen Sie, ruhig ein- und auszuatmen.



Informationen für Patienten mit COVID-19

Unterstützende Übungen und Massnahmen bei Atembeschwerden

Atemerleichternde Entlastungsstellungen und Lippenbremse



Torwartstellung (3 Varianten)



Ziele

- Erleichterung der Atemarbeit
- Armgewicht abgeben.

Ausgangsstellung

- Stehend auf Händen mit Knien abstützen
- Stehend Hände am Stuhl abstützen
- Stehend Hände am Lavabo abstützen
- Stehend Arme an Wand lehnen

Tipp

Versuchen Sie, ruhig ein- und auszuatmen.

Lippenbremse (2 Varianten)



Ziele

- Atmung erleichtern, indem die Atemwege / Bronchien offen gehalten werden mittels leichtem Atemwiderstand durch die Lippen bei der Ausatmung.

Ausgangsstellung: In jeglicher Position möglich.

Auftrag: Lassen Sie die Luft langsam durch einen kleinen Spalt zwischen den Lippen rausströmen. Die Wangen bleiben locker, nicht pressen!

Variationsmöglichkeit: Papiertaschentuch vor Lippen zum Flattern bringen. Durch einen kurzen Strohhalm langsam ausatmen.

Informationen für Patienten mit COVID-19

Unterstützende Übungen und Massnahmen bei Atembeschwerden



Aktiver Zyklus Atemtechnik (ACBT Übung)

Ziele

- Atemberuhigung
- Förderung der Belüftung

Ausgangsstellung

Wenn möglich im Sitzen, je nach Allgemeinzustand in bequemer Position.

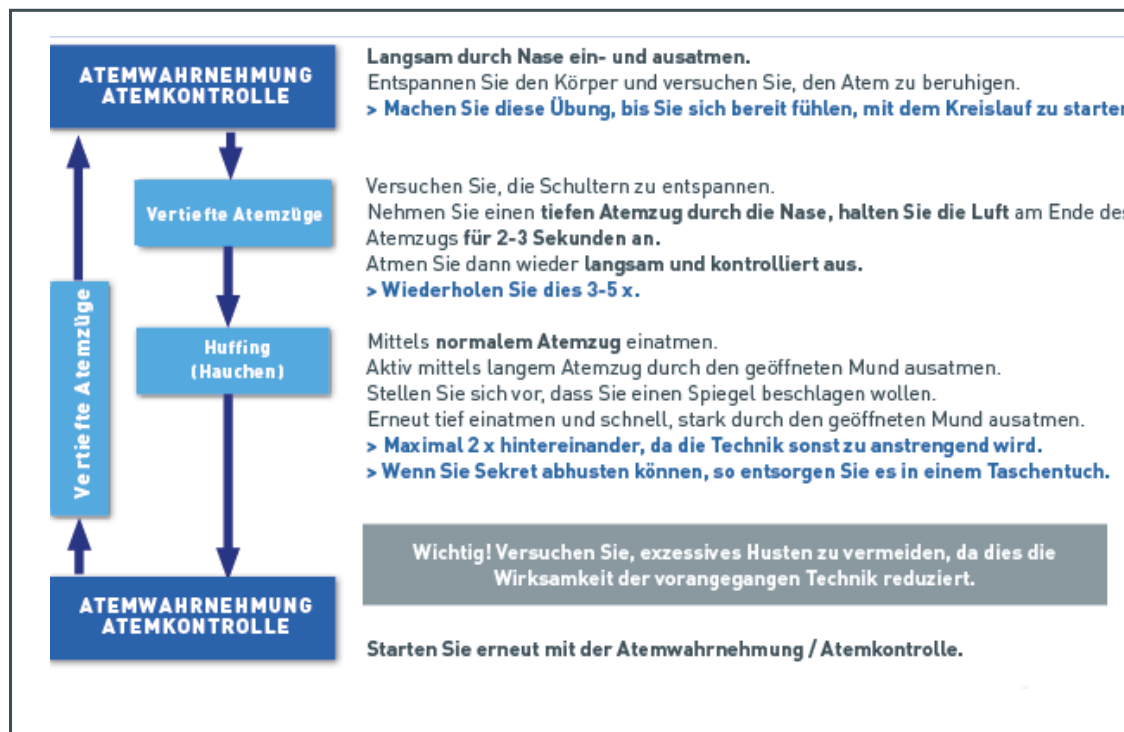
Ablauf

1. Atemwahrnehmung
2. Vertiefte Atemzüge
3. Huffing/Hauchen
4. Atemwahrnehmung/Atemkontrolle
5. Vertiefte Atemzüge

>>> zurück zu 1.

Bleiben Sie bei Ablauf 1 und 2

- Bei Atemnot.
- Wenn es zu anstrengend wird.
- Wenn es zu Reizhusten kommt.



VIDEO MIT ANLEITUNG
<https://youtu.be/xu72pEIPYLM>

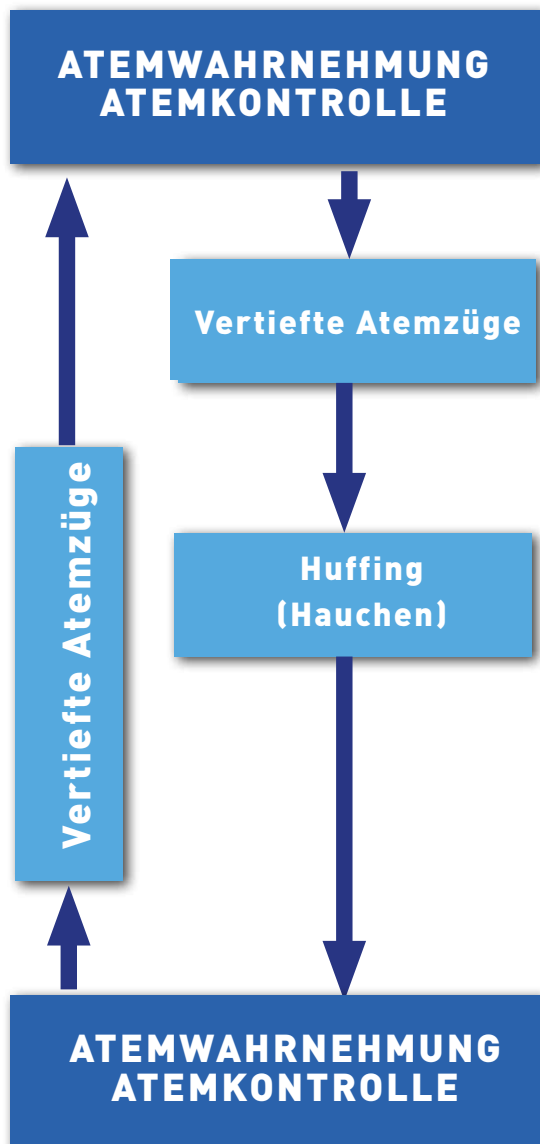


Informationen für Patienten mit COVID-19

Unterstützende Übungen und Massnahmen bei Atembeschwerden



Aktiver Zyklus Atemtechnik (ACBT Übung)



Langsam durch Nase ein- und ausatmen.

Entspannen Sie den Körper und versuchen Sie, den Atem zu beruhigen.

> **Machen Sie diese Übung, bis Sie sich bereit fühlen, mit dem Kreislauf zu starten.**

Versuchen Sie, die Schultern zu entspannen.

Nehmen Sie einen **tiefen Atemzug durch die Nase, halten Sie die Luft am Ende des Atemzugs für 2-3 Sekunden an.**

Atmen Sie dann wieder **langsam und kontrolliert aus.**

> **Wiederholen Sie dies 3-5 x.**

Mittels **normalem Atemzug** einatmen.

Aktiv mittels langem Atemzug durch den geöffneten Mund ausatmen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie einen Spiegel beschlagen wollen.

Erneut tief einatmen und schnell, stark durch den geöffneten Mund ausatmen.

> **Maximal 2 x hintereinander, da die Technik sonst zu anstrengend wird.**

> **Wenn Sie Sekret abhusten können, so entsorgen Sie es in einem Taschentuch.**

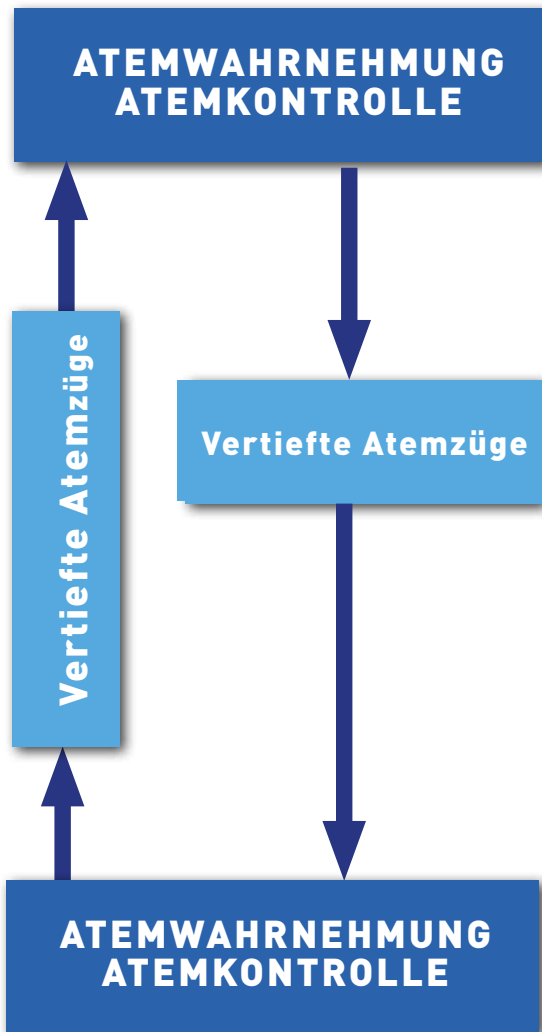
Wichtig! Versuchen Sie, exzessives Husten zu vermeiden, da dies die Wirksamkeit der vorangegangenen Technik reduziert.

Starten Sie erneut mit der Atemwahrnehmung / Atemkontrolle.

Informationen für Patienten mit COVID-19

Unterstützende Übungen und Massnahmen bei Atembeschwerden

Aktiver Zyklus Atemtechnik (ACBT Übung), angepasste Kurzversion



Langsam durch Nase ein- und ausatmen.

Entspannen Sie den Körper und versuchen Sie, den Atem zu beruhigen.

> **Machen Sie diese Übung so lange, bis Sie sich bereit fühlen, um mit den Kreislauf zu starten.**

Versuchen Sie, die Schultern zu entspannen.

Nehmen Sie einen **tiefen Atemzug durch die Nase, halten Sie die Luft am Ende des Atemzugs für 2-3 Sekunden an.**

Atmen Sie dann wieder **langsam und kontrolliert aus.**

> **Wiederholen Sie dies 3-5 x.**

Sie können diese Atemtechnik in jeder Position oder Entlastungstellung anwenden.

Wichtig: Versuchen Sie den Hustenreiz zu minimieren und nicht in zusätzliche Ermüdung oder Atemnot zu geraten.

> **Wiederholen Sie diesen Kreislauf wenn möglich während 10 bis 15 Minuten mehrmals am Tag. Wenn Sie erschöpft sind, bleiben Sie bei Atemwahrnehmung und vertiefte Atemzüge.**

Informationen für Patienten mit COVID-19

Unterstützende Übungen und Massnahmen bei Atembeschwerden



WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN, UM IHRE GENESUNG ZU UNTERSTÜTZEN?

- Regelmässige Lagewechsel: Sitzen/ Stehen/ Gehen, **möglichst wenig Liegen.**
- Üben Sie den aktiven Kreislauf des Atmens (siehe Seite 9/10 oder 11).
- **Bewegen Sie sich** soweit es die Möglichkeiten und die Sicherheit zulassen (aufsitzen, gehen an Ort, im Zimmer, auf dem Korridor)- Beachten Sie dabei jeweils Ihren Allgemeinzustand, vermeiden Sie Erschöpfung.

WENN SIE WIEDER ZUHAUSE SIND

Nach einem längeren Spitalaufenthalt sind Ihre Kraft und Ausdauer üblicherweise noch geschwächt. Daher gilt es, diese wieder fortlaufend aufzubauen. Erweitern Sie Ihren Aktivitätsradius schrittweise und steigern Sie Ihre körperlichen Tätigkeiten. Legen Sie dabei genügend (kleinere) Pausen ein.

Wenn Sie sich nach dem Austritt über längere Zeit noch nicht fit oder noch schwach fühlen und in Mobilität oder Alltagsaktivitäten eingeschränkt sind: Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin für eine allfällige Anmeldung zur ambulanten Physiotherapie in Ihrer Nähe.