

## Schleimlösende Maßnahmen

### Thorax-Klopfmassage

#### Übung 1

##### Ausgangsstellung:

- > Sitz auf einem Hocker

##### Ausführung:

- > Abklopfen des Brustkorbes mit der hohlen Hand

##### Empfehlung:

- > bei Bedarf

##### Ziel:

- > Sekretlösung



#### Übung 2

##### Ausgangsstellung:

- > Sitz auf einem Hocker

##### Ausführung:

- > Abklopfen des Brustkorbes mit beiden Händen

##### Variation:

- > auf Vokale ausatmen

##### Empfehlung:

- > bei Bedarf

##### Ziel:

- > Sekretlösung



Diese Übungen sollen Ihnen als Hilfe im Alltag zuhause gelten. Wichtig ist für Sie und Ihre Genesung, dass Sie weiterhin regelmäßig Ihre Lunge trainieren, z.B. durch Spaziergänge oder

anderweitige Bewegung (Fahrrad fahren). Ihr Arzt kann Ihnen auch weiterhin Atemtherapie rezeptieren, als Einzelverordnung oder Gruppentherapie.

Ihre Krankenkasse hilft Ihnen bei der Suche nach einem passenden Therapeuten.

Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Besserung.

## Kontakt

### Kliniken Villingen-Schwenningen

Klinikstraße 11

Telefon: 07721 93-0

Direkt: 07721 93-3801

Fax: 07721 93-93809

### Kliniken Donaueschingen

Sonnhaldenstraße 2

Telefon: 0771 88-5233

Fax: 0771 88-5250

Schwarzwald-Baar Klinikum  
Abteilung für Physiotherapie und  
Rehabilitation  
Leitung Christof Kopp

Klinikstraße 11  
78052 Villingen-Schwenningen

Internet: [www.sbk-vs.de](http://www.sbk-vs.de)



**SCHWARZWALD-BAAR**  
KLINIKUM

## INFORMATION

Anleitung zu Atemübungen für  
Thoraxchirurgische  
Patienten

**ABTEILUNG FÜR PHYSIOTHERAPIE  
UND REHABILITATION**

AKADEMISCHES  
LEHRKRANKENHAUS DER  
UNIVERSITÄT FREIBURG

## Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihrem Krankheitsbild ist es für Sie und Ihre Genesung sehr wichtig, die Einatmung zu beüben.

Mit dem Tri-Ball, der Ihnen schon ausgehändigt wurde, können Sie sehr gut selbständig üben.



Sie halten das Gerät so, wie im Bild dargestellt, und atmen ruhig und tief durch den Schlauch ein. Ziel ist es, dass sich ein bis zwei Bälle nach oben bewegen.

Sehr gut ist es, wenn die Bälle „schweben“, d.h. Sie atmen gleichmäßig tief ein. Regelmäßiges Üben ist sehr wichtig.

Bitte trainieren Sie nach Möglichkeit stündlich 5-6 Atemzüge lang und Sie werden den Erfolg selber merken.

Ihr  
Team von der Physiotherapie

## Einige Atemübungen möchten wir Ihnen vorstellen:

### Bauch-/ Flanken- und Rückenatmung

#### Ausgangsstellung:

- > Sitz auf einem Hocker

#### Ausführung:

Die Hände werden nacheinander auf

- > Bauch
- > Flanken
- > Rücken gelegt.
- > Den Atem zu den Händen lenken
- > pro Atemrichtung 5-7 Atemzüge (schließen Sie die Augen, dann klappt es besser)



#### Empfehlung:

- > Täglich und nach Bedarf

#### Ziel:

- > Wahrnehmung der Tiefen- bzw. Zwerchfell-Atmung und Übung der verschiedenen Atemrichtungen
- > Verbesserung der Belüftung der wahrgenommenen Atemregionen



Um die Einatembewegung zu Vergrößern gibt es verschiedene Möglichkeiten

- > das lange, langsame Einatmen durch die Nase
- > das schnüffelnde Einatmen - evtl. auch nur durch ein Nasenloch, während das andere zugehalten wird
- > das gähnende Einatmen mit geschlossenem Mund

Nach der Einatmung soll die Luft 3-5 Sekunden angehalten werden, bevor dann langsam wieder ausgeatmet wird. So trainieren Sie Ihre Einatemmuskulatur.

### Hustentechnik

Durch Ihre Operation sind Sie nicht nur bei verschiedenen Bewegungen, sondern auch bei so alltäglichen Dingen wie Husten oder Niesen eingeschränkt.

Sobald sie merken, dass der Husten- bzw. Niesreiz kommt, sollten Sie die Hand als Gegendruck auf den Operationsbereich drücken.

Der Hustenreiz sollte aber nicht unterdrückt werden, da es gerade in der Phase nach der Operation wichtig ist, dass das Sekret, welches sich noch in den Bronchien befindet, abgehustet wird.

Wenn Sie mit einem „Huff“ kräftig ausatmen, und danach mit 1-2 Stößen gegen die geschlossen Lippen oder gegen die Hand husten, können Sie Sekret abhusten.