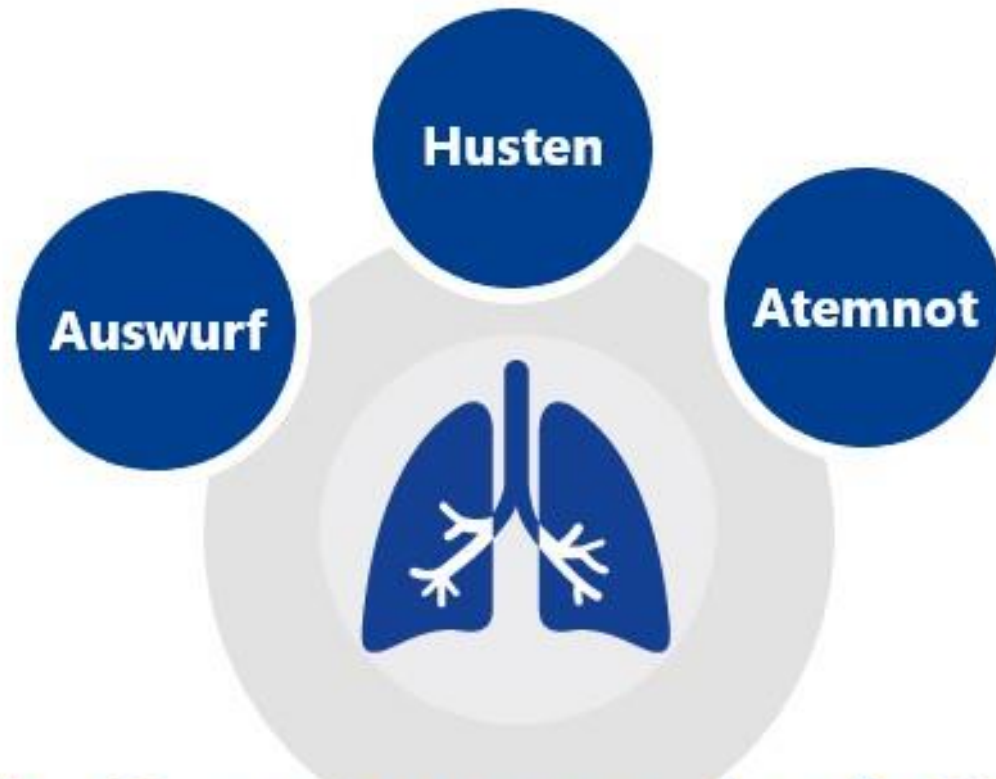


AHA-Symptome bei Lungenerkrankungen



Warum husten wir?

Schutzmechanismus des
Körpers zur Freihaltung
der Atemwege

Selbstreinigung

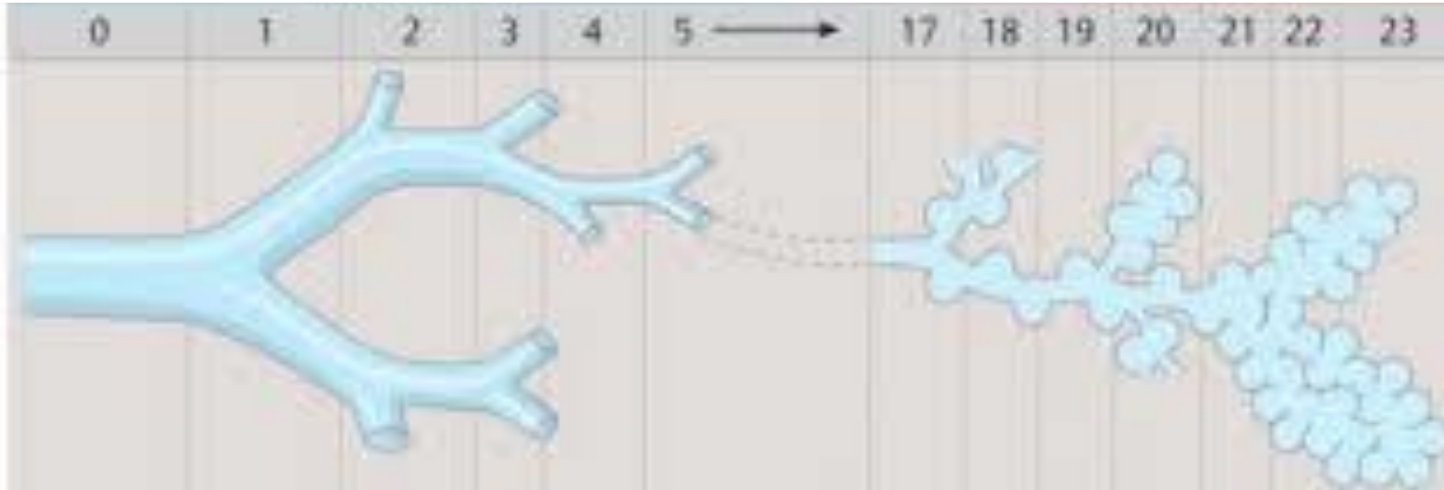
Produktiver Husten

- ▶ = mit Schleim
 - ▶ Produktiv effektiv vs. produktiv ineffektiv
- Techniken zum effektiven Abhusten von Sekret erlernen

Unproduktiver Husten

- ▶ Ohne Schleim
 - ▶ Trockener Husten
 - ▶ Reizhusten
- Techniken zur Hustenvermeidung

Husten dient der Reinigung der OBEREN Atemwege!



Der Schleim kann nur bis zur 7. Teilungsgeneration der Bronchien durch Husten nach oben befördert werden!

**Techniken zur
Hustenvermeidung**
→ Bei unproduktivem Husten

Hustenreiz vermeiden

- ▶ Hustenbonbons
- ▶ Kleine Schlucke trinken bzw. Speichel schlucken
- ▶ Genügend trinken (z.B. Kräutertee)
- ▶ Luft kurz anhalten & danach kleine Atemzüge in Inspirationsstellung durchführen
- ▶ Ausschalten auslösender Ursachen
- ▶ Keine zu langen Sätze sprechen
- ▶ Keine zu starke körperliche Aktivität



AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Gabelgriff beim Einatmen

- Nasenflügel mit Zeige- und Mittelfinger leicht einengen (Gabelgriff) und gleichzeitig langsame Einatmung durch die Nase.
 - Luft etwas anhalten
- Ziel ist die Verlangsamung des Luftstroms



Über die Lippenbremse ausatmen

- Anschließend Luft über die dosierte Lippenbremse oder über einen Strohhalm ausströmen lassen.



Weitere Maßnahme bei hartnäckigem Hustenreiz

- Langsame, tiefe Einatmung durch die Nase, ggf. Gabelgriff und Luft etwas anhalten.
- Anschließend eine geringe Menge Luft sehr langsam 3 - 4 x aus- und einatmen.
- Ausatmung mit dosierter Lippenbremse, oder abhusten.
- Bei Bedarf mehrfach wiederholen.



Technik zur Sekretmobilisation

Huffing - „hoooooofffff“

Schnell mit weit geöffnetem Mund „hauchend“ ausatmen.

Im letzten Drittel der Ausatmung endet diese auf „fffffffff“

Hustenbedingte Atembeschwerden können so reduziert werden.



Räuspern

Weniger Druck als beim Hustenstoß.

Somit kann das Sekret schonender befördert werden.

Räuspern und Hufen vermindert die Kollapsneigung bei instabilen Atemwegen.

Großer Nachteil: Zu häufiges Räuspern belastet die Stimmbänder. Daher ist das Räuspern keine Dauerlösung.

Apparative Hilfen zur Sekretmobilisation

RC-Cornet



Flutter



Druckmindernde Hustentechniken

Druckmindernde Hustentechniken

- ▶ Fausttunnel
- ▶ Gegen geschlossene Lippen oder den Handrücken husten
- ▶ Räuspern
- ▶ Durch die Nase einatmen, kurz gegen die dosierte Lippenbremse ausatmen, dann das Sekret mit 2-3 Hustenstößen hinausbefördern



Bauchstütze

Bei jahrelangem Husten wird die Hustenmuskulatur zunehmend insuffizient und ist immer weniger in der Lage, das Husten ausreichend zu unterstützen (sichtbar bei Vorwölbung des Bauches beim Hustenstoß). Somit Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen und Bauchstütze durchführen.



Bauchstütze



Falsche Technik:
Vorwölbung des
Bauches

Techniken bei langjährigem Husten

- Unterarme vor dem Bauch überkreuzen und fest anlegen wie ein Korsett.
- Aufrichtung
- Bauch- und Beckenbodenmuskulatur anspannen.
- Im Hustenstoß durch vermehrten Druck auf die Bauchwand die Korsettfunktion unterstützen.



Techniken bei langjährigem Husten

- Einen Unterarm vor dem Bauch überkreuzen, den anderen auf / über das Brustbein legen.
- Im Hustenstoß mit der „Bauchhand“ die Korsettfunktion der Bauchmuskeln unterstützen, mit dem „Brustbeinarm“ die Ausatmung unterstützen und das Brustbein in Richtung Nabel ziehen.





AmKaRe

Rehabilitation

Herz | Lunge | Gefäße