

Atemerleichternde Körperstellungen

Folgende Verhaltensmaßnahmen helfen bei akuter Atemnot:

- **Ruhig verhalten:** Tief und bewusst durchatmen (=Bauchatmung), um sich zu entspannen. → nicht in eine schnelle, flache Atmung verfallen (Hektik steigert die Atemnot und verhindert die Konzentration auf die notwendigen Maßnahmen).
- **Lippenbremse** einsetzen
- Rechtzeitig **Medikamente** einnehmen (wenn der Patient z.B. plant, in der nächsten Zeit körperlich aktiv zu sein ODER während akuter Atemnot: Notfallmedikation einnehmen)
- Eventuell **Fenster** öffnen
- **Vermeiden der Situationen**, die Atemnot auslösen (z.B. bereits früher aus dem Haus gehen, um sich nicht beeilen zu müssen → bessere Tagesplanung!)
- **Atemerleichternde Position** einnehmen → Bestimmte Körperpositionen, die bei akuter Atemnot helfen, sofern sie richtig erlernt wurden
- ➔ Wichtig: Alle Positionen müssen vor dem Ernstfall geübt werden, damit sie dann automatisch abrufbar sind. Aus diesem Grund üben die Patienten zunächst die atemerleichternden Positionen in Ruhe, um sie daraufhin (in einer zweiten Einheit) während körperlicher Aktivität (z.B. Treppensteigen) durchzuführen.

Welche Veränderungen im Körper werden durch Atemnot ausgelöst?

- **Wirbelsäule:** wird zusammengestaucht
- **Brustkorb:** wird zusammengedrückt
- **Muskeln:** ziehen Wirbelsäule und Brustkorb in eine für die Atmung ungünstige Position & Zwerchfellatmung ist eingeschränkt
- **Lunge:** aufgebläht/überbläht: zu viel Luft auf zu wenig Raum
- **Atemwege:** dadurch zusammengedrückt/eng

Wieso kann man in diesen Positionen besser atmen? Welche Veränderungen kommen durch eine atemerleichternde Position zustande?

- Spürbare **Vergrößerung der Luftmenge, die hin- und her bewegt werden kann** → Lungenvolumen wird gesteigert & die Belüftung der Lungenteile verbessert
- Das Gewicht des Schultergürtels und auch der Arme, das sonst bei der Einatmung auf den Rippen bzw. dem Brustkorb lastet, beträgt etwa 8-10 kg. Dieses Gewicht wird durch das aktive Stützen abgenommen
 - ➔ Rückenmuskulatur kann sich entspannen und wird entlastet → weniger Energie wird benötigt und somit weniger Sauerstoff verbraucht.
 - ➔ Dadurch können die **Muskeln am Rumpf** die **Atmung besser unterstützen** (Atemhilfsmuskulatur)
- **Wirbelsäule:** lang, Rippen können gut drehen
- **Brustkorb:** aufgeweitet
- **Muskulatur:** Zwerchfellatmung
- **Lunge:** wird entbläht: Luft kann zunehmend entweichen
- **Atemwege:** werden auseinandergezogen bzw. überhaupt erst wieder geöffnet

1. Torwartstellung

Die Übung wird in 3 Teile geteilt. Zuerst wird die Aufrichtung geübt, danach das aktive Stützen (zusammen mit der Aufrichtung) und am Ende die Bauchatmung kombiniert mit der Aufrichtung und dem aktiven Stützen.

Aufrichtung:

- Überhüftbreiter Stand
- Füße zeigen leicht nach außen
- Knie sind leicht gebeugt sein
- Hände aufstützen: Je nach vorliegenden Problemen (Schulterprobleme usw.) mit den Fingern nach innen oder außen greifen, je nach Armlänge möglichst Knienähe
- Becken aufrichten
- Gesäß anspannen
- Brustbein nach vorne oben schieben
- Kopf nach hinten oben schieben
- Rücken lang machen - Wirbelsäule ist eine Linie

Aktives Stützen:

- **Arme möglichst lang machen** / durchstrecken → Kraftübertragung (nicht halten, dadurch entsteht Haltearbeit und keine Entlastung)
- **Hände aktiv auf die Knie drücken** (wenn die Hände weggenommen werden, darf ruhig ein kleiner roter Fleck zu sehen sein – deutliche Belastung der Hände/Handgelenke)
- **Brustmuskel ist angespannt** – Als Zeichen dafür wird die vordere Achselfalte (Ende des Brustmuskels) fest → Muskelursprung und Muskelansatz sind fix
 - ➔ Wichtige Zeichen für eine korrekte Durchführung!
 - ➔ Das Gewicht des Oberkörpers muss auf die Beine gebracht werden → Es sollte gelingen, die Muskelanspannung an Rumpf und Armen durch den Stütz zu lösen. Sonst kann der Druck im Brustkorb nicht beschleunigt abgebaut werden.

Rippen und Bauch locker lassen:

- Wenn die Position erreicht ist, in der man möglichst groß ist / sich lange macht und aktiv das Gewicht „wegstützt“: Rippen und Bauch locker lassen
- **Wichtig:** Immer wieder den aktiven Stütz (mit Armen aktiv Gewicht auf die Knie übertragen) überprüfen.
- In dieser Position in den Bauch atmen. Der Bauch ist frei und entlastet → beim Einatmen den Bauch nach vorne wölben und beim Ausatmen wieder zurück ziehen
- **Vorteil der Torwartstellung:** man muss nicht nach der nächsten Bank suchen und kann die Position zu jedem Zeitpunkt anwenden
- Aufgabe: Sobald die Position eingenommen wurde, soll der Patient versuchen, eine Minute in den Bauch hinein zu atmen (Diese Aufgabe kann auf jede Position übertragen werden)



2. Kutschersitz

- Sitzende Position
- Beine überhüftbreit auseinander, Fußspitzen zeigen nach außen
- Oberkörper (Gewicht des Schultergürtels & der Arme) mit gebeugten (Bild 1) oder gestreckten Armen (Bild 2) abstützen
- Ellenbogen bzw. Arme befinden sich oberhalb der Knie
- Mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen (Oberkörperpervorneige
Im Sitz verbessert die Zwerchfellfunktion)
- Schultern locker und entspannt lassen
- Brustkorb ist weit, Lunge ist nicht eingeeengt
- Rippen und Bauch sind entspannt, Bauchatmung fokussieren
(Bauch sollte nicht eingeeengt sein)



Bild 1



Bild 2

Fehler:

- Nicht zu weit nach vorne neigen
- Nicht zu gerade sitzen
- Kein Rundrücken
- Der Bauch sollte nicht eingeeengt sein

3. Reitersitz:

- Umgekehrt auf einen Stuhl mit Lehne setzen
- Lehne nutzen, um sich aufzurichten
- Arme an der Lehne abstützen
- Rücken gerade (kein Rundrücken!)
- Bauch locker lassen
- In dieser Position versuchen, in den Bauch hinein zu atmen



4. „Strecker“ oder Paschasitz

- Angenehm anlehnen
- Leichte Rückenlage
- Hände hinter den Kopf nehmen
- Ellenbogen zurück nehmen
- Arme sollten möglichst locker sein
 - ➔ In dieser geöffneten Position versuchen, ins ruhige Bauchatmen zu kommen
 - ➔ Idee dahinter: Die Atmung wird erleichtert, sobald sich der Brustkorb öffnet (alles was einengt, macht das Atmen schwieriger)



5. „Stützer“:

- Falls ein Gegenstand in der Nähe ist (Tisch, Stuhllehne, Geländer, Baum usw.), kann sich der Patient abstützen, das Gewicht des Oberkörpers abgeben und die Bauchatmung fokussieren (s. Bild 1)
- Die Patienten können diese Position auch am Fahrradlenker im Ergometerraum üben
- Wandstellung (s. Bild 2): Die gekreuzten Arme lehnen an der Wand. Der Kopf wird auf die Arme gestützt. Die Beine stehen hüftbreit auseinander, ein Bein steht vorne.



Bei **ALLEN** Positionen gilt:

- Bei allen Positionen sollte auf die „**Aufrichtung**“, das „**Aktive Stützen**“ und das „**Rippen und Bauch locker lassen**“ geachtet werden (s. Aufgabenteilung bei der Torwartstellung)
- **Atmung beruhigen**: Durch die Nase einatmen und über die dosierte Lippenbremse langsamer und tiefer ausatmen
- Der Patient soll die Positionen ausprobieren und am Ende die wählen, die am **angenehmsten** für ihn sind. Es gibt kein richtig oder falsch, jeder empfindet die Positionen unterschiedlich
- Es bedarf einer gewissen **Zeit des Übens**, bis die Körperposition und das Stützen optimal werden. Dem Patienten wird angeraten, vermehrt zu üben, damit die Position dann im **Notfall** automatisch abrufbar ist.
- Wichtig ist es, diese Techniken im **Alltag** zu beherrschen, sie sind aber auch eine wichtige Voraussetzung für ein **sicheres Training** und entscheidend für eine **gute Umsetzung** des Trainings.
- Evtl. Aufgabe für den Schluss der Therapieeinheit: Patient soll sich die Position aussuchen, die für ihn am **angenehmsten** war und in dieser Position noch eine Minute verweilen und sich auf ein ruhiges, entspanntes Atmen konzentrieren
- In einer darauffolgenden Einheit können die Positionen auch unter **Belastung** (z.B. nach einem Satz Kniebeugen oder beim Treppentraining) angewandt werden.