

# DEHNLAGERUNGEN

Für eine bessere Belüftung der einzelnen Lungenareale



Drehdehnlage



Mondsichellage



Rückenlage mit Unterlagerung in der Lendenwirbelsäule  
*(Dehnung der Brust- und Bauchmuskulatur)*

# DRAINAGE-LAGERUNGEN

Für einen besseren Abtransport des Sekrets



Bauch-Seiten-Lage



Seitenlage mit Unterlagerung der Taille



Bauchlage mit tieferer Oberkörperlage



**KRANKENHAUS GMBH**  
LANDKREIS WEILHEIM-SCHONGAU



## TIPPS FÜR EINEN LANGEN ATEM

PHYSIOTHERAPIE KLINIK SCHONGAU

Copyright: Cornelia Rittenwald



## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,



Asthma, COPD und Lungenentzündungen sind die am häufigsten zu therapeutierenden Erkrankungen der Lunge. Im Lungenfachzentrum Pfaffenwinkel, Standort Schongau, arbeiten die Physiotherapeuten Hand in Hand mit der Atmungstherapeutin, den Ärzten und dem Pflegepersonal, um einen maximalen Behandlungserfolg zu erreichen.

Uns ist es dabei wichtig, die Atmung mit einfachen Mitteln zu erleichtern, das Atemvolumen zu erhalten bzw. zu erweitern und Tipps zum besseren Abhusten bei starker Verschleimung zu geben.

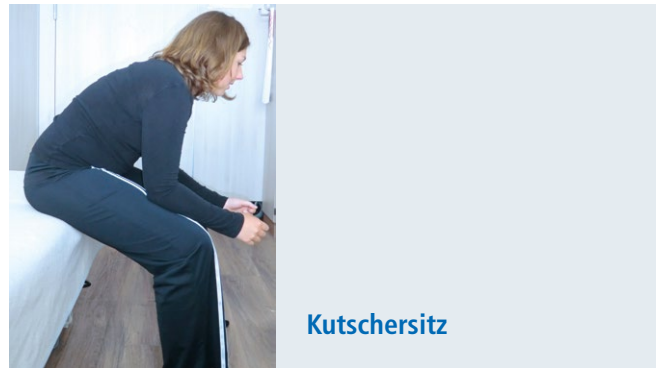
Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen Hinweise, die Sie zu Hause und in Ihren Alltag einfließen lassen und nutzen können.

Gerne beraten und unterstützen wir Sie beim Aufbau Ihres eigenständigen Trainings.

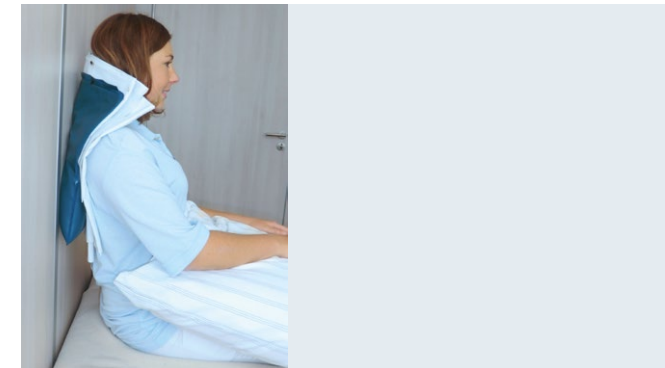
*Ihr Team der  
Physiotherapie Klinik Schongau*

KLINIK SCHONGAU  
Marie-Eberth-Str. 6  
86956 Schongau  
Telefon 08861 215-168

## ATEMERLEICHTERENDE STELLUNGEN



## TIPPS ZUM SEKRETLÖSEN



- **Oberkörper hoch lagern**
- **warme bzw. heiße Getränke** Tee
- **feuchte Wärme auf den Rücken** Feuchtes Tuch auf die Haut legen, dann die Wärmflasche darauf legen, warm einpacken. Das fördert den Hustenreiz.
- **Inhalation**
- **Lippenbremse** Lippen locker aufeinander gelegt wie beim Kerzen ausblasen.
- **stimmhafte Ausatmung auf Konsonanten** M, S, R
- **Klopfungen / Vibrationen**
- **Bewegungen mit den Armen** Wenn möglich über Kopf, mindestens aber bis Schulterhöhe. Das führt zu einer besseren Belüftung der Lunge und damit zu leichterem Sekretlockerung.

## HINWEIS:

Alle Lagerungen bitte nur durchführen, solange keine Atemnot, Druck auf der Lunge oder Schmerzen zu verspüren sind!