

LIEBE PATIENTIN,
LIEBER PATIENT,



Team Physiotherapie | Krankenhaus Schongau

Asthma, COPD und Lungenentzündungen sind die am häufigsten zu therapierenden 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.

*Ihr Team der
Physiotherapie Krankenhaus Schongau*

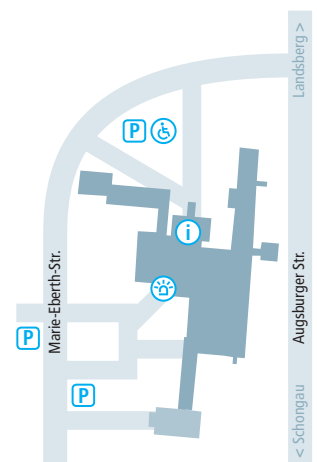
**„Sprechen Sie uns
gerne an. Wir stehen
Ihnen jederzeit zur
Verfügung.“**

Telefon 08861 215-168



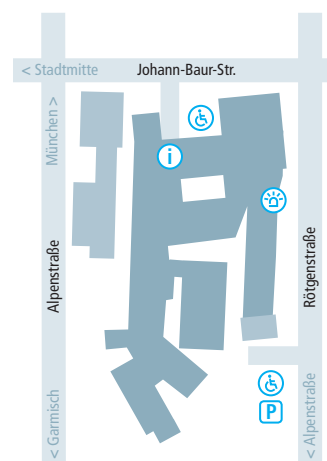
KRANKENHAUS GMBH
LANDKREIS WEILHEIM-SCHONGAU

Informieren Sie sich:
meinkrankenhaus2030.de



KLINIK SCHONGAU

Marie-Eberth-Str. 6
86956 Schongau
Telefon 08861 215-0
Telefax 08861 215-249
E-Mail info@kh-gmbh-ws.de



KLINIK WEILHEIM

Johann-Baur-Str. 4
82362 Weilheim
Telefon 0881 188-0
Telefax 0881 188-699
E-Mail info@kh-gmbh-ws.de

Haupteingang ist ab 2020 die Johann-Baur-Str.



KRANKENHAUS GMBH
LANDKREIS WEILHEIM-SCHONGAU



TIPPS FÜR EINEN
LANGEN ATEM



LUNGENZENTRUM
PFAFFENWINKEL



ATEMERLEICHTERENDE STELLUNGEN

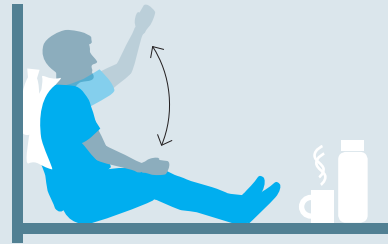


Kutschersitz

Armablage auf dem Tisch

Stand mit aufgestützten Händen
Tisch oder Geländer

TIPPS ZUM SEKRETLOSEN



- 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

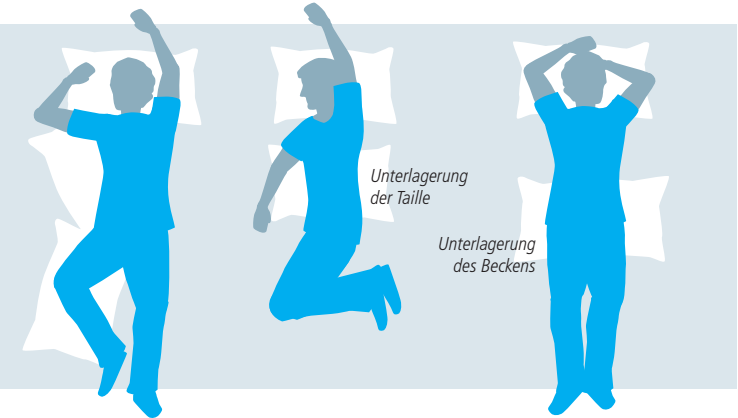
- Klopfungen / Vibrationen

- Bewegungen mit den Armen

Wenn möglich über Kopf, mindestens aber bis Schulterhöhe. Das führt zu einer besseren Belüftung der Lunge und damit zu leichter Sekretlockerung

DRAINAGE-LAGERUNGEN

Für einen besseren Abtransport des Sekrets



Bauch-Seiten-Lage

Seitenlage
Unterlagerung der Taille

Bauchlage mit tiefem Oberkörper
Unterlagerung des Beckens

DEHNLAGERUNGEN

Für eine bessere Belüftung der einzelnen Lungenareale



Drehdehnlage

Mondsichellage
Unterlagerung der Lendenwirbelsäule

Rückenlage

HINWEIS:

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

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



LUNGENZENTRUM
PFAFFENWINKEL