



Atemgymnastik

Liebe Patientin, lieber Patient,

„Die meisten Menschen atmen falsch“. Dies ist natürlich völliger Quatsch. Die Atmung hat die Aufgabe, unseren Körper mit Sauerstoff zu versorgen und wird entsprechend direkt vom Gehirn gesteuert. Sie ist ein Reflex und funktioniert normalerweise ohne unser Zutun.

Richtig ist jedoch, dass sich die Atmung mit dem Willen beeinflussen lässt. Die Atemmuskulatur, d.h., das Zwerchfell und die Muskeln zwischen den Rippen lassen sich, genau wie jeder andere Muskel, durch gezielte Übungen trainieren. Dadurch kann das Volumen des Brustkorbes und damit der Lunge vergrößert werden, es kann tiefer und mehr eingeatmet werden.

Von einem solchen Training können vor allem solche Menschen profitieren, die aus irgendeinem Grund z.B. durch eine Operation oder Verletzung, einen Teil ihrer Lungenfunktion eingebüßt haben. Atemgymnastische Übungen helfen hier, die ursprüngliche Leistungsfähigkeit, oder zumindest einen Teil davon wieder herzustellen.

Ziel der Übung ist ein Training des Zwerchfells, eine Dehnung der Brustwand um das Atemvolumen zu vergrößern. Ein wirksames Training des Zwerchfells erreicht man nur durch Atmen in den Bauch!!! Bei den Übungen im Liegen sollte man eine relativ feste Unterlage benutzen.

Zunächst sollen einige Begriffe erklärt werden, die vielleicht nicht ganz klar sind:

- Dreimal einschnupfen: dreimal hintereinander rasch, aber nicht gewaltsam einatmen, ohne dabei zwischendurch auszuatmen.
- Lippenbremse: langsam gegen den Widerstand der fast geschlossenen Lippen ausatmen

ÜBUNGEN IN DER SEITENLAGE:

Die Grundaussgangsstellung ist: Auf die nicht verletzte Seite legen, das untere Bein ist gestreckt und bildet eine grade Linie mit dem Körper. Das obere Bein ist angebeugt, der Fuß liegt hinter dem unteren Bein, das Knie auf der Unterlage. Der Kopf liegt auf dem unteren Arm.

Wer möchte, kann diese Übungen natürlich auch auf beiden Seiten ausführen

1. Den Arm der verletzten Seite mit dem Unterarm vor dem Körper auflegen. Eine andere Alternative ist, die Handfläche mit angewinkelter Unterarm in Schulterhöhe aufzusetzen. Dreimal einschnupfen, langsam (mit Lippenbremse) wieder ausatmen.
2. Den gestreckten Arm der verletzten Seite nach schräg, oben, vorne Strecken (diagonal), die Handfläche liegt auf dem Boden. Dreimal einschnupfen, dabei den Arm noch weiter vom Körper wegstrecken (die Handfläche bleibt auf dem Boden). Beim Ausatmen wieder locker lassen.