

Ratgeber

Kurzatmigkeit

Ausgabe 1.0, 31.03.2021

Atemerleichternde Körperstellungen

Achtsamkeitsnotiz

Bei akutem Auftreten von aussergewöhnlichen Symptomen wie starke Atemnot, Brustschmerzen, Schwindel oder Verwirrtheit holen Sie sich bitte Hilfe, z.B. über den Notruf 144.

Wann helfen atemerleichternde Körperstellungen

- Wenn Sie schneller atmen als üblich.
- Wenn Sie Lufthunger haben.
- Wenn Ihnen das tiefe Einatmen schwerfällt.
- Wenn Sie sich erschöpft fühlen.

Nutzen des Atemübungen

Bei allen hier aufgeführten atemerleichternden Körperstellungen bewirkt insbesondere das Aufstützen der Arme eine Atemberuhigung und Atemerleichterung. Aus zwei Gründen:

1. Reduziert das Aufstützen das Gewicht des Schultergürtels und
2. kann damit die Atemhilfsmuskulatur bei der Einatmung besser mithelfen.

Das gleichzeitige Anwenden der Lippenbremse unterstützt die Atemberuhigung zusätzlich.

Umsetzung

Wählen Sie die Position, die Ihnen je nach Situation und Ort am angenehmsten ist. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und langsam durch die dosierte Lippenbremse aus. Bleiben Sie so lange in der atemerleichternden Körperstellung, bis sich Ihre Atmung beruhigt und Sie wieder langsam und geräuschlos durch die Nase ein- und ausatmen können.

Zwei sitzende Körperhaltungen, die das Atmen erleichtern

Kutschersitz

Stellen Sie beide Füße hüftbreit auf den Boden. Die Fußspitzen zeigen leicht nach aussen. Beugen Sie den Oberkörper im Becken leicht nach vorne. Die Wirbelsäule bleibt gerade und der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Stützen Sie die Ellenbogen auf Ihre Oberschenkel.



Sitzen am Tisch

Stellen Sie beide Füße hüftbreit auf den Boden. Die Fußspitzen zeigen leicht nach aussen. Beugen Sie den Oberkörper im Becken leicht nach vorne. Die Wirbelsäule bleibt gerade und der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Legen Sie die Ellenbogen auf die Tischplatte. Den Kopf können Sie nun auf ein Kissen oder auf Ihre übereinander gestapelten Fäuste legen.



Drei stehende Körperhaltungen, die das Atmen erleichtern

Torwartstellung

Stehen Sie hüftbreit, die Knie sind leicht gebeugt, die Fussspitzen zeigen leicht nach aussen. Beugen Sie den Oberkörper im Becken leicht nach vorne; die Wirbelsäule bleibt gerade und der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Nun stützen Sie die gestreckten Arme auf Ihre Oberschenkel.



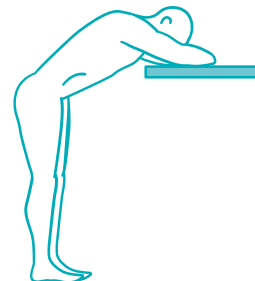
Abstützen gegen die Wand

Bringen Sie die Beine in eine Schrittposition (Ausfallschritt). Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und lehnen Sie Ihre Unterarme und Hände gegen die Wand. Option: Legen Sie Ihre Stirn auf die Unterarme oder Hände.



Abstützen auf ein Geländer oder Möbelstück

Entspannen Sie Ihren Hals und Ihre Schultern. Stützen Sie Ihre Hände auf ein Geländer, z.B. draussen an der frischen Luft, oder auf ein Möbelstück. Option: Stützen Sie sich mit den Ellenbogen auf ein Möbelstück oder Geländer und legen Sie Ihren Kopf auf die Unterarme.



Weitere Infos

In einem kurzen [Youtube-Video](#) zeigt und erklärt das Physio-Team des Bürgerspitals Solothurn die obigen Übungen zur Erleichterung der Atemarbeit.

Quellen

LUNGE ZÜRICH. (2020). Besser Leben mit COPD. [Zur Quelle](#)

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk

hello@altea-netzwerk.ch

www.altea-netzwerk.ch