



Information für Patientinnen und Patienten

Atemphysiotherapie: **Leichter atmen**

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne



Liebe Patientin, lieber Patient

Eine lange und tiefe Atmung beruhigt den ganzen Körper. Mit den folgenden Techniken verbessern Sie die Belüftung ihrer Lunge. Ihr Körper erhält mehr Sauerstoff, Komplikationen werden vermieden.

Führen Sie die Übungen mehrmals täglich durch.

Sanfte Bauchatmung

Hände auf den Bauch legen, durch die Nase tief einatmen und die Luft durch die leicht geschlossenen Lippen vollständig ausatmen.

Steigerung:

Hold

Dosierung:

10 Wiederholungen
stündlich



Vertiefte Bauchatmung

Arm über den Kopf heben, durch die Nase tief einatmen und die Luft durch die leicht geschlossenen Lippen vollständig ausatmen.

Steigerung:

Hold

Dosierung:

10 Wiederholungen
stündlich





Seitliche Dehnung

Strecken Sie einen Arm über den Kopf. Dadurch wird die Rumpfseite gedehnt und die Lunge maximal belüftet. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Dosierung:

.....



Atemvertiefung mit dem Voldyne

Atmen Sie ohne Gerät so gut als möglich aus und danach durch das Mundstück des Geräts wieder ein. Der grüne Schwimmer sollte sich dabei im markierten Fenster befinden.

Steigerung:
 Hold

Dosierung:

.....



Werden Sie aktiv!
Gehen Sie so bald als möglich einige Schritte. Je früher Sie aus dem Bett kommen und sich bewegen, desto effektiver werden Sie sich erholen.



Ambulantes Angebot

Und wenn Sie mehr Unterstützung brauchen: Unsere ambulante Physiotherapie hilft Ihnen bei Atembeschwerden – individuell und professionell.

Vereinbaren Sie einen Termin. Wir begleiten Sie gerne auf dem Weg zu freier Atmung.

Spitalzentrum Biel

Physiotherapie
Vogelsang 84
Postfach, 2501 Biel

032 324 25 09
physiotherapie@szb-chb.ch
www.spitalzentrum-biel.ch

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne

