



Information für Patientinnen und Patienten

Atemphysiotherapie: **Gezielte Atemübungen**

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne



Liebe Patientin, lieber Patient

Mit den folgenden Übungen können Sie ihre Lunge optimal belüften und Komplikationen vermeiden.

Wichtig: Um oberflächliches Atmen aufgrund von Schmerzen zu verhindern, sollten Sie nach dem Eingriff bei Bedarf Schmerzmittel verlangen und eine schmerzfreie Liegeposition einnehmen.

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



Sniffing

Atmen Sie stufenweise ein, als würden Sie an etwas schnupfen.

Dosierung:

5 Serien 3x pro Tag

Hustentechnik

Um Schmerzen beim Husten zu vermindern, halten Sie beide Hände auf die Narbe und geben leichten Gegendruck.



Aufsitzen und abliegen

Regelmässiges Aufsitzen ist wichtig. In aufrechter Position können die Lungen besser belüftet werden.

Stossen Sie sich beim Aufsitzen ab und atmen Sie dabei aus. Beim Abliegen drehen Sie sich auf eine Seite und stützen sich dabei seitlich ab.



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

