



Information für Patientinnen und Patienten

Atemphysiotherapie: Sekret lösen – Lunge befreien

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne



Liebe Patientin, lieber Patient

Ein verschleimter Husten kann sehr beeinträchtigend sein. Mit bestimmten Übungen aus der Atemphysiotherapie lässt sich Sekret in der Lunge mobilisieren und im Anschluss schonend und leicht abhusten. Denn so unangenehm produktiver Husten auch sein kann, er unterstützt die Selbstreinigung der Lunge – das Durchatmen fällt danach wieder leichter.

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



Sekret lösen

Langsames Einatmen über die Nase, Ausatmen mit weit geöffnetem Mund. Dabei die Luft möglichst lange aushauchen, als würden Sie ein Fenster anhauchen.

Dosierung:

.....



Sekret lösen mit dem Acapella

Atmen Sie tief durch die Nase ein. Danach langes Ausatmen in das Gerät.

Dosierung:

.....



Genügend trinken

Falls vom Arzt oder von der Ärztin nicht anders verordnet: Wer viel trinkt, tut sich etwas Gutes. Der Schleim wird insgesamt flüssiger und damit einfacher zum Abhusten.



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

