



KLINIKUM
ITZEHOE



Foto Klinikum Itzehoe

Atemerleichterung bei COPD

Allgemeine Patienteninformation

Medizinische Klinik I

Chefarzt: Prof. Dr. med. Michael Kentsch

Ltd. Arzt Pneumologie: Dr. med. Benjamin Waschki



So erleichtern Sie der Atemmuskulatur die Arbeit

Kutschersitz



Diese Sitzhaltung erleichtert der Atemmuskulatur die Atmung und begünstigt das Abhusten.

Wichtig dabei ist das Aufstützen der Arme auf die Lehnen.

Lippenbremse



Atmen Sie normal durch die Nase ein. Die Ausatmung erfolgt mit anfangs aufgeblähten Wangen und einem spürbaren Luftpolster zwischen Lippen und oberer Zahnreihe. Verlängern Sie damit die Ausatemzeit. Atmen Sie bei körperlicher Belastung mit der Lippenbremse aus, bevor eine Atemnot eintritt.

Wichtig!

Bitte alle Übungen im Sitzen durchführen.



VIEL SITZEN – im Liegen werden die Lungen schlecht belüftet

Ausatmung über ein Röhrchen



Eine spürbare Erleichterung bei der nächsten Einatmung bringt die **verlängerte Ausatmung** durch ein Röhrchen.

Das Sekret kann sich lösen.

Richtige Hustentechnik



Husten Sie gedämpft durch die geschlossene Faust und blasen Sie dabei die Wangen auf oder verschließen Sie mit flacher Hand den Mund, sodass ein Gegendruck in den Atemwegen aufgebaut wird.

Hände danach waschen.

Kontakt

Tel. 04821 772-0

info@kh-itzehoe.de

www.klinikum-itzehoe.de

So kommen Sie gut bei uns an

Mit dem Auto aus Richtung Hamburg kommend (A23)

- Ausfahrt Itzehoe Nord
- Rechts Richtung Innenstadt / Klinikum
- Nach ca. 3 km links abbiegen in die Robert-Koch-Straße
- Parkplätze sind ausgeschildert

Mit der Bahn

- Vom Bahnhof Itzehoe kommend, erreichen Sie in ca. 5 Gehminuten den ZOB und gelangen mit den Buslinien 4 oder 8 direkt zum Klinikum Itzehoe.



Fotomontage Klinikum Itzehoe

Klinikum Itzehoe

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitäten
Kiel, Lübeck und Hamburg
Zweckverband des Kreises Steinburg
und der Stadt Itzehoe

Medizinische Klinik I

Chefarzt: Prof. Dr. med. Michael Kentsch

Ltd. Arzt Pneumologie: Dr. med. Benjamin Waschki

Robert-Koch-Straße 2

25524 Itzehoe

Tel. 04821 772-2301

www.klinikum-itzehoe.de

Stand November 2021