



KLINIKUM
ITZEHOE

Atemerleichterung bei COPD –

Gezielte Übungen für Patienten

Innere Medizin: Klinik für Pneumologie,
Infektiologie und Onkologie

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 Luftpolsler zwischen Lippen und oberer Zahnreihe. Verlängern Sie damit die Ausatemzeit. Atmen Sie bei körperlicher Belastung mit der Lippenbremse aus, bevor eine Atemnot eintritt.



AUSATMUNG ÜBER EIN RÖHRCHEN

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

Das Sekret kann sich lösen.

WICHTIG!

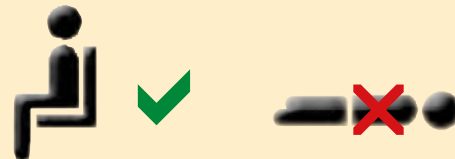
Bitte alle Übungen im Sitzen durchführen.



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.



VIEL SITZEN

Im Liegen werden die Lungen schlecht belüftet.

KONTAKT

Sekretariat
Tel. 04821 772-2310
c.wendt@kh-itzehoe.de
www.klinkum-itzehoe.de

Anfahrt



Mit dem Auto

- A23, Ausfahrt Itzehoe Nord
- Rechts Richtung Innenstadt/Klinikum Itzehoe
- Nach ca. 3 km links in die Robert-Koch-Straße abbiegen
- Parkplätze sind ausgeschildert

Mit der Bahn

- Itzehoe ist an den HVV angeschlossen
- Vom Bahnhof Itzehoe kommend erreichen Sie in ca. 5 Gehminuten den ZOB und gelangen mit den Buslinien 6102, 6104 und 6105 zum Klinikum Itzehoe.

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

Innere Medizin: Klinik für Pneumologie,
Infektiologie und Onkologie
Chefarzt PD Dr. med. Benjamin Waschki
Tel. 04821 772-2310

Robert-Koch-Straße 2
25524 Itzehoe
www.klinikum-itzehoe.de