



Neurologisches
Rehabilitationszentrum
Quellenhof, Bad Wildbad



ATEMTHERAPIE

PROPHYLAXE



Vor dem Üben:

- ◆ bequeme und nicht einengende Bekleidung tragen
- ◆ für frische Luft sorgen
- ◆ den Atem nicht pressen und forcieren, die Atmung soll ruhig und gleichmäßig fließen
- ◆ nicht mit vollem Magen üben
- ◆ möglichst mit leerer Blase üben
- ◆ nicht in Hast, Eile oder Müdigkeit üben

Dehnlagerungen

um verspannte Muskulatur zu lockern und zu aktivieren

- ◆ um atemhemmende Widerstände zu beseitigen
- ◆ Atem anregend
- ◆ um die Körperwahrnehmung zu schulen
- ◆ um Atemräume zu erweitern und vertiefen (Verbesserung der Vitalkapazität)
- ◆ um die Durchblutung zu fördern
- ◆ Thorax mobilisierend



Neurologisches Rehabilitationszentrum Quellenhof, Bad Wildbad



Halbmondlage

(Verbesserung der Flankenatmung)

Rückenlage, das rechte Bein zur Seite abspreizen und ablegen.

Das linke Bein danebenlegen. Den linken Arm über den Kopf heben und entspannt ablegen.



Seit- Drehlage

(Mobilisation und Lösung von Verspannungen im m. pectoralis) Seitenlage, unteres Bein gestreckt, oberes Bein rechtwinklig in der Hüfte gebeugt, Knie liegt am Boden. Arme in U-Halte und Oberkörper zur Rückenlage absinken lassen (Arm kann unterlagert werden).

Drehlage

(Vertiefung dorsaler – und Flankenatmung)

Seitlage, Hüft- und Kniegelenke rechtwinklig angebeugt, Arme in U-Halte und Oberkörper zur Rückenlage absinken lassen (Arm auf der Drehseite kann unterlagert werden).





Neurologisches Rehabilitationszentrum Quellenhof, Bad Wildbad



Päckchenlage

(Entspannung lumbaler Rücken und Verbesserung der dorsalen Basisatembewegung)

Aus dem Kniestand Gesäß langsam auf die Fersen absinken lassen, Oberkörper sinkt zum Boden bis Schultern und Arme aufliegen. Kopf zur Seite gedreht ablegen.



Atemerleichternde Stellung

Zur Erleichterung der Atemarbeit (in Atemnotsituationen) durch verringerten Kraftaufwand des Zwerchfells.

Kutschersitz: Sitz auf der vorderen Sitzfläche, die Unterarme auf den Oberschenkeln abgelegt.