

Was kann ich unterstützend tun, um die Atemwegssymptome bei einer Corona-Infektion zu reduzieren bzw. zu verhindern?

Grundlegend gilt:

- Regelmäßig genügend Flüssigkeit aufnehmen! Viel Wasser trinken!
- Genügend Sauerstoff bereitstellen! Mehrfach lüften!

Physiotherapeutische Maßnahmen zur Vorbeugung von COVID 19

Atemtherapie:

- Basisatmung (Bauchatmung): Legen Sie die Hände auf den Bauch und atmen Sie tief in den Bauch ein. Wenn sich der Bauch wölbt, ist es genau richtig.
- Flankenatmung: Legen Sie die Hände auf beiden Seiten zwischen Taillen- und Nierenbereich und atmen Sie bewusst dort hin.
- Ausatmung mit der Lippenbremse: Beim Ausatmen die Lippen spitzen und einen langgezogenen „F“-Laut erzeugen.

Dehnlagerungen:

- Halbmondlage: Auf dem Rücken liegend den rechten Arm an den Kopf. Rechten Arm und beide Beine nach links ziehen, sodass der Körper einen Halbmond darstellt. Die Übung mit links wiederholen.
- Päckchensitz: Hinknien, setzen Sie sich möglichst auf die Fersen, machen Sie einen „Katzenbuckel“ und strecken Sie die Arme nach vorne. Die Stirn kann dabei auf einem Kissen abgelegt werden.
- Dreh-Dehn-Lage: Legen Sie sich aus den Rücken. Winkeln Sie das rechte Bein an und ziehen es über das linke, ausgestreckte Bein, während Sie den rechten Arm lang zur Seite strecken. Die Übung mit links wiederholen.
- Die Cobra: Legen Sie sich auf den Bauch und drücken Sie den Oberkörper mit den Armen vom Boden weg. Die Hüfte bleibt möglichst auf dem Boden.

Mit Hilfsmitteln:

Einatmung:

- Versuchen Sie mit einem Strohhalm z.B. eine Murmel, oder Holzkugeln, oder ähnliches anzusaugen und ca. einen Meter von rechts nach links, dann von links nach rechts legen.
- Versuchen Sie ein Taschentuch mit den Lippen anzusaugen und zu halten.
- Wenn Sie einen Atemtrainer besitzen (z.B. Triflow) benutzen Sie ihn!

Ausatmung:

- Nehmen Sie einen Strohhalm und pusten damit einen Wattebausch vor sich her.
- Pusten Sie gegen ein Taschentuch, welches Sie sich vor das Gesicht halten. Achten Sie dabei darauf, dass sich das Taschentuch nur leicht bewegt!
- Pusten Sie gegen ein Teelicht. Es soll flackern, aber nicht aus gehen!

Beachte: Keine Pressatmung! Einfach nur normal ausatmen.

Wiederholen Sie diese Übungen mehrfach am Tag (z.B. jede Stunde). Entwickeln Sie ein Gefühl dafür, wie lange Sie die Übungen durchführen können. Denken Sie bitte daran, dass es Übungen sind, deren Sinn darin liegt, die Lunge zu trainieren und dass dies auch etwas mit Disziplin und Überwindung des Schweinehunds in uns zu tun hat! Es ist nicht tragisch, wenn es am Anfang nicht so gut klappt – beim Lauftraining fängt man ja auch nicht mit einem Marathon an.

Warum gerade die Atemwegssymptome so gefährlich sind und warum es so wichtig ist die Atmung zu trainieren.

Die meisten Todesfälle haben direkt mit der Atmung zu tun. Beim schweren Verlauf kommt es sehr häufig zu einer doppelseitigen Lungenentzündung. Der Schleim, der eine Abwehrreaktion unseres Körpers auf Erreger ist, verstopft dabei die Lungenbläschen, sodass der Körper nicht mehr mit genügend Sauerstoff versorgt wird.

Das Nadelöhr bei COVID ist die Kapazität der Beatmungsplätze. Daher sollte der Ansatz sein, durch die oben aufgeführten Atemübungen, möglichst viele Betroffene vor der künstlichen Beatmung zu bewahren. Denn aufgrund der geringen Anzahl an Beatmungsgeräten, wird es zwangsläufig, wie in anderen Ländern, zu einem Scoring (Auswahlverfahren) kommen. Dies bedeutet, Ärzte müssen mittels diese Scorings entscheiden, wer durch einen Beatmungsplatz die größte Überlebenschance hat! Das heißt, jeder der es durch gezieltes und fleißiges Training schafft kein Beatmungspatient zu werden, rettet ein Leben!

Brauchen Sie Hilfe bei den Übungen oder haben Sie Fragen? Wir sind weiterhin, wenn auch eingeschränkt, für Sie da! Sie können uns gerne unter 08136/808035 oder per Mail unter mail@reha-team-indersdorf.de kontaktieren.

Beste Grüße und bleiben Sie gesund!

Ihr Reha-Team