

Wenn Schnürsenkel binden zu Atemnot führt

Leiden Sie unter Atemnot, wenn Sie den Oberkörper vorbeugen, sich die Schnürsenkel binden oder etwas vom Boden aufheben möchten? Dann könnte eine Schwächung des Zwerchfells vorliegen. Die auf Atemmuskeltraining spezialisierte Physiotherapeutin Jenny Burkhardt aus Basel erklärt, wann ein Training für die Einatemmuskulatur sinnvoll ist, und zeigt eine Übung auf, die Sie einfach zu Hause durchführen können.

Text: Tanja Sele

Für die Atmung braucht der Mensch die Lunge, könnte man meinen. Tatsächlich ist die Lunge für den Gasaustausch in den Lungenbläschen zuständig. Selbst atmen kann die Lunge jedoch nicht, denn sie verfügt über keine Muskulatur. Das Ein- und Ausatmen kommt erst zustande, wenn die Muskulatur rund um den «Blasbalg» Lunge entsprechend arbeitet: Durch das Herabziehen des Zwerchfells kommt die Bauchatmung zustande, durch das Aufrichten der Rippen die Brustatmung. Ein Unterdruck im Brustraum entsteht und die Luft wird in die Lunge eingesogen. Die Ausatmung erfolgt in der Regel passiv: Durch das Erschlaffen der Muskulatur verkleinert sich der Brustraum und die Luft strömt über Nase und Mund aus.

Der wichtigste Atemmuskel

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel und leistet in Ruhe 60 bis 80 Prozent der zur Einatmung benötigten Muskelarbeit. Ist das Zwerchfell geschwächt, leiden Betroffene bei Druckausübung auf das Zwerchfell, wie beispielsweise beim Bücken oder Binden der Schnürsenkel, unter Atemnot. Durch ein gezieltes Training der Einatemmuskulatur kann die Kapazität des Zwerchfells verbessert und dadurch auch die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden. «Ein Atemmuskeltraining ist nur sinnvoll, wenn tatsächlich eine Schwäche des

Zwerchfells vorliegt», erklärt Jenny Burkhardt, eine auf Atemmuskeltraining spezialisierte Physiotherapeutin aus Basel. «Die Einatemmuskulatur sollte zwingend durch einen Arzt/ eine Ärztin oder eine spezialisierte Therapeutin/einen spezialisierten Therapeuten gemessen werden, um eine Schwächung nachzuweisen», führt sie weiter an. Die zuverlässigsten Ergebnisse liefert dafür die sogenannte P_{lmax}-Messung.



Zur Person

Jenny Burkhardt, diplomierte Physiotherapeutin MSc und BSc und Klinische Spezialistin physioswiss mit Fachbereich Innere Organe, ist leitende Therapeutin im Therapiezentrum Thera-Torso in Basel.

Erhöhte Nachfrage

Durch eine permanente erhöhte Atemnot wird eine grössere Nachfrage an die Atemmuskulatur gestellt. Wird diese nicht ausreichend trainiert, wird sie der erhöhten Beanspruchung nicht mehr gerecht und schwächt in der Folge ab: Ein Teufelskreis beginnt. Die Atemnot verschlimmert sich und man neigt dazu, sich körperlich zu schonen. Ein Atemmuskeltraining kann da Abhilfe schaffen. «Patienten können nach etwa zwei bis drei Wochen mit ersten Erfolgen rechnen», sagt die Physiotherapeutin aus Erfahrung. Die Auftrainierungsphase dauert in der Regel etwa drei Monate und sollte eng von einer Therapeutin oder einem Therapeuten begleitet werden. Ist das Zwerchfell auftrainiert, erfolgt ein Übergang in die Erhaltungstherapie, die die Patienten selbstständig weiterführen können. «Leider kann das Atemmuskeltraining die Atemnot nicht aus allen Situationen wegzaubern», relativiert die Expertin. Der Nutzen sei aber ganz klar da und die Patienten profitieren von positiven Effekten, die sich auch auf weitere Lebensbereiche auswirken können.

Kraft- oder Ausdauertraining?

Beim Einatemmuskeltraining wird unterschieden zwischen Kraft- und Ausdauertraining. Gemäss aktuellen Studien sei ein Atemmuskelkräftigungstraining dem Atemmuskelausdauertraining vorzuziehen, erwähnt Burkhardt. «Wenn ein allgemeines Ausdauertraining wie auf einem Laufband oder Ergometer nicht möglich ist, sollte eher ein Atemmuskelausdauertraining absolviert werden.» Es gibt verschiedene Hilfsgeräte wie zum Beispiel POWERbreathe, Threshold IMT®, STMedical, die beim Atemmuskeltraining zum Einsatz kommen können. Das Kraft-

training erfolgt, indem gegen einen vordefinierten Widerstand eingeatmet wird. Beim Ausdauertraining wird mit dem Gerät über einen bestimmten Zeitraum schnell ein- und wieder ausgeatmet.

Welche Variante und welches Gerät geeignet sind, wird am besten mit einer spezialisierten Atemphysiotherapeutin/einem spezialisierten Atemphysiotherapeuten besprochen. Dies ist insbesondere auch wichtig, um Kontraindikationen wie beispielsweise ein geplatztes Trommelfell ausschliessen zu können.

Welche Krankheitsgruppen können profitieren?

- COPD
- Asthma
- Seltene Lungenerkrankungen wie Cystische Fibrose (CF), Pulmonale Hypertonie oder restriktive Lungenerkrankungen wie Lungenfibrose
- Bronchiektasen
- Einseitige Zwerchfelllähmung
- Neurologische Erkrankungen, welche zu einem Muskelabbau des Zwerchfells führen, wie beispielsweise die amyotrophe Lateralsklerose (ALS) oder Muskeldystrophie
- Adipositas
- Herzinsuffizienz
- Altersbedingter Leistungsabfall
- Vorbereitung auf eine Brust- oder Bauchoperation, um pulmonale Komplikationen zu reduzieren
- Als Sportler im Ausdauerbereich

Atemmuskeltraining

Allgemein

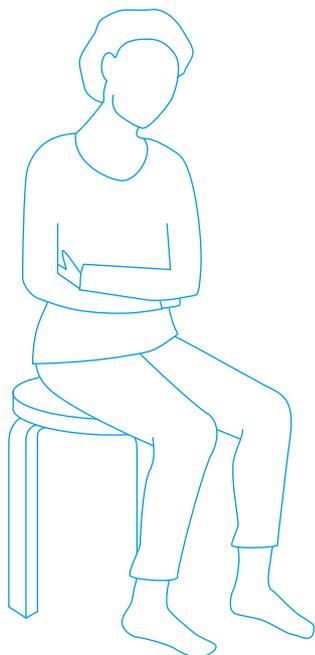
Dies ist eine Standardübung ohne individuellen Widerstand. Ein Atemmuskeltraining ist nur sinnvoll, wenn tatsächlich eine Schwäche des Zwerchfells vorliegt. Es sollte eine P_{lmax}-Messung bei einem Arzt oder einer spezialisierten Therapeutin durchgeführt werden, um eine Atemmuskelschwäche nachzuweisen. Atmen Sie jeweils durch die Nase ein und mit der Lippenbremse wieder aus.

Ausgangsstellung

Setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken ohne anzulehnen bequem hin. Lassen Sie die Schultern jederzeit locker, um die Atemhilfsmuskeln nicht zu aktivieren. Es ist das Ziel, die Übung frei stehend durchzuführen. Klappt die Übung gut im Sitzen, gehen Sie in den angelehnten Stand über, bis Sie die Übung frei stehend durchführen können.

Schritt 1

Atmen Sie einige Male in den Bauch. Legen Sie dabei Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie sich dieser beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder einzieht.



Schritt 2

Halten Sie sich beide Nasenlöcher zur Hälfte zu und atmen Sie bewusst mit der Bauchatmung ein.



Schritt 3

Atmen Sie komplett über die Lippenbremse aus: Für die Lippenbremse legen Sie die Lippen locker aufeinander. Atmen Sie dann durch die Nase ein und langsam durch die kleine Lippenöffnung aus. Das Ausatmen sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Durch diese Technik können Sie die Ausatmung dosieren und somit ein Kollabieren der Bronchien verhindern. Die Lippenbremse hilft auch bei Anstrengung. Atmen Sie ausserdem wenn immer möglich durch die Nase ein. Dies wärmt, säubert und befeuchtet die Luft.



Anzahl Wiederholungen

Um einen positiven Effekt zu erzielen, führen Sie diese Übung einmal täglich mit 30 Atemzügen aus.

Weitere Informationen

LUNGE ZÜRICH vermietet auf ärztliche Verordnung das Atemmuskeltherapiegerät STMedical. Unsere diplomierten Pflegefachpersonen informieren Sie gerne:
beratung@lunge-zuerich.ch
 Tel. 0800 07 08 09

Das Buch «Leben heisst atmen» von LUNGE ZÜRICH gibt einen Einblick in die Vielfalt der verschiedenen Atemtherapien, welche Sie in den Alltag einbauen können:
www.lunge-zuerich.ch/shop

In den Merkblättern «Atemübungen» und «Fitnessübungen leicht gemacht» finden Sie einfache Übungen, die Sie leicht zu Hause durchführen können.
www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter



Therapiezentrum Thera-Torso:

Angebot Atemmuskeltraining (AmuFit)

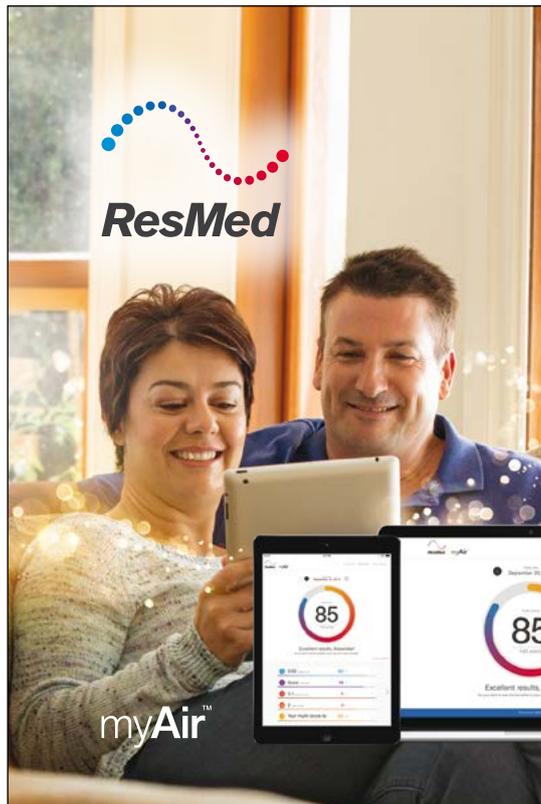
Mit einer Verordnung von einem Pneumologen/einer Pneumologin werden das benötigte Gerät und eine von fünf Lektionen Atemmuskeltraining von der Krankenkasse übernommen.

Das Therapiezentrum führt per Videotelefonie AmuFit-Kurse durch, damit auch Patienten ausserhalb der Region Nordwestschweiz behandelt werden können. Preise auf Anfrage, die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

Akademie Thera-Torso: Schulung für Medical Devices
 Für Fachpersonen bietet Thera-Torso, das Therapiezentrum für Organe, individuelle Schulungen für Geräte im Bereich der Atemtherapie an.

Kontakt

Thera-Torso | Therapiezentrum für Organe
 St. Arbogaststrasse 31, 4132 MuttENZ
info@thera-torso.ch, Tel. 061 511 22 73
www.thera-torso.ch



Meine Therapie, Meine Daten

Willkommen zu myAir

Mit myAir™ nehmen Sie als Patient aktiv an Ihrer Schlaftherapie mit AirSense™ und AirCurve™ teil.

Mit einfach lesbaren Grafiken haben Patienten erstmals die Möglichkeit, Ihren Therapiefortschritt anschaulich zu verfolgen.

Auf Laptop, PC, Tablet oder Smartphone werden tagesaktuell laienverständliche Grafiken und Informationen zur Therapie zur Verfügung gestellt.



Weitere Informationen unter myAir.resmed.eu



Für weitere Informationen füllen Sie bitte diese Antwortkarte aus und senden Sie diese per E-mail myairsupport@resmed.ch oder Fax **061 564 70 10** zurück.

Vorname: _____

Name: _____

Stasse / Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

E-mail: _____