

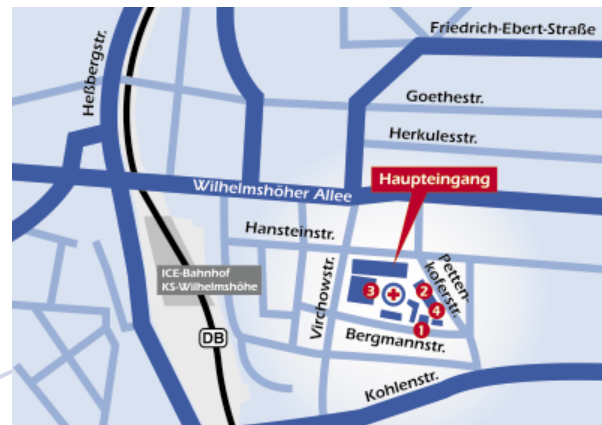
Pneumonie- prophylaxe

Tipps & Übungen

Unsere Adresse:

Rotes Kreuz Krankenhaus Kassel
 Hansteinstraße 29
 34121 Kassel
 Telefon: 05 61/30 86-0
 Telefax: 05 61/30 86-254
 e-mail: info@rkh-kassel.de
 www.rkh-kassel.de

So finden Sie uns:



- 1 Ambulantes Herzzentrum
- 2 Druckkammerzentrum
- 3 Neurochirurgische Fachpraxis
Radiologische Fachpraxis
- 4 Diabetes Schwerpunktpraxis



Liebe Patientin, lieber Patient,

längere Liegezeiten oder Operationen können zu einer flacheren Atmung führen. Dadurch wird die Lunge nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, und es kann eine Lungenentzündung entstehen. Sie können aktiv mithelfen, diese Erkrankung durch vorbeugende Übungen zu vermeiden.

Atemtechnik

Atmen Sie langsam durch die Nase ein und lassen die Luft mit Hilfe der „Lippenbremse“ langsam wieder ausströmen. Wiederholen Sie diese Atemübungen pro Stunde 5 bis 10 Mal.

Lippenbremse:

Atmen Sie langsam durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, ohne dabei die Luft herauszupressen. Stellen Sie sich vor, Sie sollten pustend eine kleine Feder in der Luft halten.

Übungen

Bauchatmung

Legen Sie in Rückenlage beide Hände auf den Bauch, die Zeige- und Mittelfinger zueinander gewandt. Die Oberarme liegen entspannt auf. Wenden Sie nun die oben beschriebene Atemtechnik an. Bei der Einatmung wölbt sich der Bauch, und die Fingerspitzen trennen sich. Atmen Sie wieder aus, wird der Bauch flach, und die Fingerspitzen nähern sich wieder an.

Mit der Bauchatmung werden die unteren Lungenpartien automatisch stärker belüftet.

Atemübungen mit dem Atemtrainingsgerät

Achtung:

Kappe mit der kleineren Öffnung = Ausatmung

Kappe mit der größeren Öffnung = Einatmung (Ist mit einem Pfeil markiert)

Atmen Sie langsam durch das Mundstück ein und möglichst lange wieder aus, ohne die Luft aus der Lunge herauszupressen.

Versuchen Sie, diese Atemübung zehnmal in der Stunde zu wiederholen. Aus hygienischen Gründen sollten Sie das Atemtrainingsgerät nach 3 – 4 Wochen entsorgen.

Tipps zum schmerzfreien Husten

Sekret (Schleim), das sich in der Lunge oder im Rachenraum befindet, sollte abgehustet werden, damit die Atemwege frei bleiben und die Lunge gut mit Sauerstoff versorgt werden kann.

Sollten Sie eine Bauchnarbe haben, üben Sie mit Ihren Händen einen leichten Druck auf die Narbe aus. Auf diese Weise können Sie sich ein Abhusten erleichtern. Wenn Sie ein Kitzeln im Hals verspüren, vermeiden Sie kräftiges Husten und räuspern Sie sich nur.

Sollten sie noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal Ihrer Station!