



## Informationen zum Vortrag

St. Pölten, 23. November 2023

# **Atemphysiotherapie- Was bedeuten Entblähen, Sekretförderung und Atemmuskeltraining?**

Claudia Zimmer, BSc ([www.physiozimmer.at](http://www.physiozimmer.at))

### **Das Wichtigste auf einen Blick**

Zur Sekretförderung sowie zum Entblähen atmen Sie gegen Widerstand aus. Hierfür gibt es viele verschiedene Atemtherapiegeräte (PEP-Systeme).

Vermeiden Sie Atemnot-Situationen indem Sie Ihre Inhalatoren wie verschrieben einnehmen und bei Anstrengung die Lippenbremse sowie die Atemhilfsmuskulatur einsetzen.

Durch das Einatmen gegen Widerstand kann das Zwerchfell, der wichtigste Atemmuskel, gekräftigt werden. Ergänzend sind allgemeines Kraft- sowie Ausdauertraining empfehlenswert.

### **Neue Erkenntnisse und Aktuelles**

In den letzten Jahren (auch aufgrund von Covid 19) rückte das Thema Atmung / Atemnot immer weiter in den Fokus. Mit gezielter Atem-Physiotherapie können Sie u.a. die Atemnot reduzieren, die Leistungsfähigkeit verbessern und Ihren Alltag wieder besser meistern.

### **Das können Sie selbst tun**

Führen Sie die erlernte Sekretförderung vor allem morgens vor der Inhalation durch. Versuchen Sie zu erspüren, ob das Sekret eher in den großen oder den kleinen Atemwegen hängt.

Das Entblähen ist vorrangig direkt nach der Anstrengung wichtig.

Machen Sie regelmäßig kräftigende Übungen für Ihre Bauch-, Bein-, Arm- sowie Ihre Beckenbodenmuskulatur.

Lassen Sie sich gut von spezialisierten Atem-Physiotherapeuten schulen.