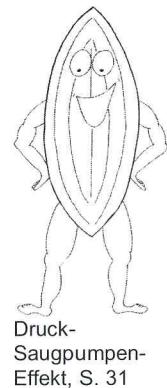


## Atemübungen

### Allgemeines Wirkprinzip

Durch Atemübungen wird eine Förderung der venösen Rückstromgeschwindigkeit erreicht. Das verstärkte Heben und Senken des Zwerchfells bei vertiefter Atmung wirkt als Druck-Saugpumpe. Der durch die Inspiration (Einatmung) und Exspiration (Ausatmung) entstehende Wechsel von Über- und Unterdruck im Bauch- und Brustraum verdoppelt die venöse Strömungsgeschwindigkeit.

Es soll eine vertiefte, gleichmäßige und ruhige Atmung erreicht werden. Bewusstes vertieftes Atmen wirkt beruhigend und steigert das Wohlbefinden.



### Wirkprinzip am Beispiel der Kontaktatmung

Durch das Auflegen der Hände auf unterschiedliche Regionen des Brustkorbes oder des Bauchraumes wird ein Widerstand vermittelt, gegen den der Klient atmen soll. Dieses „Wegatmen“ des Widerstands ist nur möglich, wenn vertieft in die Region, auf die der Druck einwirkt, eingeatmet wird. In der Ausatmung wird der Druck der aufliegenden Hände leicht verstärkt und folgt der expiratorischen Bewegung. Hierdurch wird die Ausatmung verstärkt.

Inspiraton/  
Exspiration, S.31

### Situations- und problemorientierte Eignung

Alle Klienten, deren erhöhtes Thromboserisiko durch Immobilität mitverursacht ist, haben ebenfalls ein erhöhtes Risiko, an einer Pneumonie zu erkranken. Hier sind atemvertiefende Übungen besonders sinnvoll, da sie in zweifacher Weise zu einer Gesunderhaltung und zum Wohlbefinden beitragen. Atemübungen können leicht in andere Pflegehandlungen integriert werden bzw. von dem Klienten selbst durchgeführt werden.

Bei aktivierenden thromboseprophylaktischen Maßnahmen, wie z.B. bei den Bewegungsübungen, wird durch die gesteigerte Aktivität auch eine Atemvertiefung erreicht. Hier kann durch Anleitung zum ruhigen und bewussten Ein- und Ausatmen die effektive Atemvertiefung gefördert werden.

### Durchführung

#### Vorbereitung des Klienten

##### ◆ Informationsgespräch

Der Klient wird informiert über

- die Zielsetzung und Wirkungsweise der Maßnahme,
- die empfohlene Häufigkeit und Dauer
- die Anzeichen, bei denen er die Maßnahme abbrechen und die Pflegekräfte informieren soll.

##### ◆ Lagerung

Der Klient wird aufrecht sitzend mit einer festen Rückenunterlage oder, wenn dieses für ihn angenehm ist, möglichst flach gelagert. Abknickungen in der Brust- oder Lendenwirbelsäule sind in jedem Fall zu vermeiden, da sie das Atemvolumen stark einschränken. In der flachen Rückenlage werden die Knie leicht angewinkelt, um die Bauchmuskulatur zu entspannen. Die Übungen können auch im Stehen durchgeführt werden.

##### ◆ Beobachtung des Klienten

Bevor mit einer Atemübung begonnen wird, sollte die Ruheatmung des Klienten unauffällig beobachtet werden. Es ist wichtig, bestehende Einschränkungen der physiologischen Atemtätigkeit, z.B. durch Schmerzen oder durch Atemflussbehinderungen, zu erkennen.

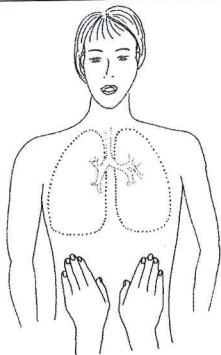
##### ◆ Bekleidung des Klienten

Die Kleidung darf die maximale Ausdehnung im Brust- und Bauchraum nicht einschränken. Damit der Kontakt der aufliegenden Hände bei der Kontaktatmung besonders gut zu ver-

spüren ist, soll nur eine dünne Bekleidung getragen werden, z. B. ein T-Shirt oder Unterhemd.

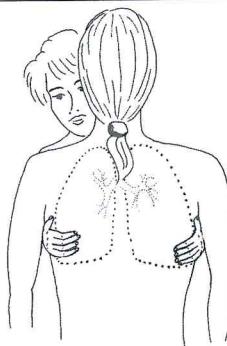
- ◆ Allgemeine Hinweise für den Klienten
- \* Atmen Sie immer durch die Nase ein. Die Ausatmung soll langsam fließend über die Nase oder stoßweise über den Mund erfolgen.
- \* Führen Sie die Atemübungen jeweils über vier bis fünf Atemzüge durch und machen Sie dann eine Pause. Jeder dieser Atemzyklen sollte bis zu acht Durchgänge umfassen.
- \* Verlängern Sie die Pausen, wenn Sie die Übungen zu sehr anstrengen.
- \* Bei Schmerzen oder Luftnot beenden Sie die Übungen und informieren Sie die Pflegekraft.

#### **Anleitungsschritte für die Pflegekraft**



##### **Bauchatmung**

Die Hände werden auf das Abdomen gelegt und beim Einatmen leicht mitgehoben. Beim Ausatmen wird ein leichter Druck ausgeübt.



##### **Flankenatmung**

Die Hände werden seitlich am Brustkorb aufgelegt, so dass der kleine Finger einen Gegendruck auf die unterste Rippe ausüben kann. Der Klient atmet in der Inspiration gegen den Druck ein, bei der Expiration wird ein leichter Druck auf den Brustkorb ausgeübt.

#### **Vorbereitung des Raumes**

- Der Raum soll gut gelüftet und wohltemperiert sein.
- Die Luftfeuchtigkeit soll mindestens 60 % betragen, da die Schleimhäute der Atemwege sonst austrocknen.

#### **Nachbereitung**

Klienten wieder in eine angenehme Liegeposition bringen, ihn ggf. zudecken und ihn nach seinem Befinden befragen.

##### **Dokumentation**

Folgende Fragestellungen sollen beantwortet werden:

- Zu welchem Zeitpunkt und mit welcher Dauer wurde die Maßnahme durchgeführt?
- Wurde die Maßnahme von dem Klienten als angenehm empfunden? Konnte das Ziel einer Vertiefung der Atmung und einer Steigerung des Wohlbefindens erreicht werden?
- Konnte der Klient die Maßnahme nach einer Anleitung selbstständig durchführen oder sind weitere Anleitungen notwendig?
- Gab es Besonderheiten wie Überlastungs- oder Schmerzäußerungen des Klienten?

#### **Arbeitsvorschläge:**

1. Führen Sie die Übungen in Partnerarbeit als Bauchatmung und Flankenatmung durch. Wechseln Sie dabei die Rollen (Klient/Pflegekraft). Durch Handauflegen können Sie die Wirkung wahrnehmen.
2. Beurteilen Sie die durchgeführte Übung. Vertieft sich Ihre Atmung? Wodurch wurde evtl. eine Atemvertiefung verhindert? Empfanden Sie die Übung als angenehm? Wie erscheint Ihnen die Übung effektiver, wenn Sie diese an sich selber durchführen oder an sich durchführen lassen?
3. Begründen Sie Ihre Beobachtungen!