



Laufen trainiert die Lunge - gut gegen Asthma. Ausdauertraining ist die richtige Medizin gegen Asthma.

ags-FAQ

Asthma

Kempen, 01.08.2021 - Atemnot, Erstickungsgefühle und Hustenanfälle gehören bei 9,2 Prozent der deutschen Bevölkerung zum Alltag. Sie leiden an Asthma, einer entzündlichen Erkrankung der Atemwege, die zur Verkrampfung der Bronchien führt. Ausgelöst wird Asthma durch Allergien oder Infektionen der Atemwege. Bekannt ist auch die Chronisch obstruktive Lungenerkrankung, kurz COPD. Sie ist gekennzeichnet durch Husten, vermehrten Auswurf und Atemnot. In der Physiotherapie gibt es gute Behandlungsmöglichkeiten für Patienten, die zum Beispiel an Asthma, Bronchitis, Lungenemphysem oder Mukoviszidose erkrankt sind.

Da Symptome besonders bei körperlicher Anstrengung auftreten, meiden viele Asthmatiker aktive Betätigung. Früher wurde sogar irrtümlich dazu geraten, wenig Sport zu treiben. „Neue Studien belegen aber selbst bei schwerem Asthma den Nutzen eines regelmäßigen Ausdauertrainings“, so Ute Repschläger, Vorsitzende im Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. „Neben Atemtherapie helfen aktive Übungen, die Vitalkapazität der Atemorgane zu trainieren und können zudem die Angst vor Anfällen mindern.“

Therapie

In der Physiotherapie werden im ags vor allem Atemübungen, Entspannungstechniken und gezieltes Muskeltraining eingesetzt, um Asthma zu lindern. Hier werden Techniken vermittelt, die eine effektive Atmung ermöglichen und die Angst vor Atemnot nehmen. In der Krankengymnastik werden spezielle Lagerungen und atemerleichternde Ausgangsstellungen erlernt, damit die Atmung ungehinderter erfolgt und Schleim abfließt. Spezielle Grifftechniken dienen zur Lockerung und Aktivierung der Atemhilfsmuskulatur. So kann die flächige Bindegewebs-Massage zum Lösen von Gewebswiderständen und -verklebungen eingesetzt werden. Zudem haben sich verschiedene Wärme- und Kältetherapien ebenfalls als sehr hilfreich erwiesen. Besondere krankengymnastische Atemübungen, die beim Physiotherapeuten erlernt werden, unterstützen die Atmung.

Folgen Sie uns auch auf Facebook:
facebook.com/ags.kempen/

#asthma #copd #atmung #husten #atemnot #bronchien #allergie #infektion #lungenemphysem #muskoviszidose #physiotherapie #ags #stefelmans #kempen #gesundheit #therapie #training #gesundheitstraining #work #vitags

Kontakt:

Drs. (NL) Ruud Stefelmans
ags - Schorndorfer Straße 15 · 47906 Kempen
Telefon 02152-518113
info@ags-kempen.de

ambulantes gesundheitszentrum stefelmanns

... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.

Training

Studien belegen: Zweimal wöchentlich 30 Minuten Ausdauertraining bewirkt viele weitere symptomfreie Tage. „Therapeutische Übungen vermitteln dem Asthma-Patient*innen die Erfahrung, dass der Atemvorgang beeinflussbar ist und auch einer körperlichen Belastung wie Sport angepasst werden kann“, erläutert Ute Repschläger. Jeder Asthma-Anfall kann bei Betroffenen die Angst zu ersticken wecken.

Daher trainiert der Physiotherapeut, die Aufmerksamkeit auf den Körper und die Atemtechnik zu richten. Während der Einatmung kann der Atem in verschiedene Bereiche des Körpers gelenkt und bewusst wahrgenommen werden. Besonders wichtig ist eine Atmung in den Bauchraum, denn nur so kann das Zwerchfell – der größte Atemmuskel – hinreichend aktiviert werden. Bei der Atemtherapie erlernen Betroffene auch atemerleichternde Körperhaltungen, um einen akuten Anfall leichter zu bewältigen. Bei der „Torwarthaltung“ werden die Arme auf die Oberschenkel gestützt, so dass der Brustkorb entlastet und die Atmung erleichtert wird. Auch die „Lippenbremse“ ist sinnvoll. Sie verhindert, dass die Bronchien beim Ausatmen zusammenfallen – somit kann die Luft leichter ausströmen. Weitere Techniken helfen gegen den starken Hustenreiz, unter dem Asthmatiker oft leiden.

In der Regel kann der behandelnde Arzt einem Asthma-Patienten die Behandlung beim Physiotherapeuten verordnen. „Leider sind viele Betroffene kaum über ihre Krankheit informiert und wissen nicht, dass zusätzlich zum Asthmaspray auch Atemtherapie und verschiedene Übungen helfen können“, so Ute Repschläger.

Durch verschiedene physiotherapeutische Techniken werden

- die Atmung unterstützt
- die verspannte Muskulatur gelockert
- Beschwerden gelindert.

Ziele des ags-Trainings sind

- Entspannung von Rippenbogen, Lunge und Bauch
- Trainieren einer effizienten Atmung
- Üben der Atmung während leichter Belastung
- Trainieren von Körperkraft und Ausdauer sowie Entspannungsübungen.

Dies geschieht zu dem Ziel, sich vom Engegefühl zu befreien, mehr Luft und Energie zu verspüren sowie eine bessere und schnellere Erholung nach Belastung zu erreichen.

www.ags-kempen.de