

3 Atemübungen

mit Atemphysiotherapeutin Johanna Schmidl

Versuche bei den Übungen so lange wie möglich auszuatmen. Das gelingt dir am besten mit der so genannten „Lippenbremse“: dabei legt man die Lippen locker übereinander und atmet gegen einen leichten Widerstand der Lippen durch den Mund aus.

Leichter Atmen =
Leichter Leben

Vorschau
nächste Ausgabe
Schulterübungen mit
Sportphysiotherapeutin
Tanja Streimelweger



Unser Hauptatemmuskel: Das Zwerchfell

Quelle: <https://www.ksw.ch/gesundheitsthemen/zwerchfell/>

 Bauchatmung= Zwerchfellatmung	 Brustkorbmobilisation: gut bei längerer sitzender Tätigkeit	 Drehdehnung mit Flankenatmung
Rückenlage mit aufgestellten Beinen, dabei beide Hände auf den Bauch legen	Im Sitzen bei der Einatmung: Wirbelsäule durchstrecken, Ellbogen nach hinten ziehen, Schulterblätter...	Rückenlage: Beine aufstellen und zur Seite kippen, gegenüberliegenden Arm seitlich am Boden ablegen
Einatmung über die Nase: der Bauch hebt sich	... in die gegenüberliegende Hosentasche stecken	Die Übung sollte keine Schmerzen verursachen
Ausatmung: mittels „Lippenbremse“ (siehe oben) Der Bauch bewegt sich nach unten, dabei Bauchmuskeln anspannen	Ausatmen mittels „Lippenbremse“, dabei die Wirbelsäule runden und die Arme nach vorne strecken	Dehnung in der Flanke; Die Hand auf den Rippenbogen legen und die Atmung bewusst hinlenken.
→ Täglich morgens und abends im Bett ausführen	→ 10 Wiederholungen, mehrmals am Tag verteilt	→ 10 Atemzüge pro Seite gut zur Entspannung

Johanna ist spezialisiert auf Atemphysiotherapie. Sie behandelt insbesondere Patienten mit chronischer Bronchitis, Emphysem, COPD, Asthma, Lungenfibrose, Patienten nach einer Operation am Brustkorb und Patienten mit sonstigen Atembeschwerden z. B. auch nach einer Corona Erkrankung. Interesse?

Das ganze Therapieangebot des KÖRPERZEIT-Teams findest du unter

<https://koerperzeit.mitterbauer.co.at/>

Ab Jänner 2023
behandelt Johanna
jeden ersten Montag im
Monat Atempatienten



Physiopraxis KÖRPERZEIT
Schulfeldstraße 4, St. Leonhard am Forst
www.koerperzeit.mitterbauer.co.at