

Atemmuskeltraining bei Schwächung des Zwerchfells

Leiden Sie unter Atemnot, wenn Sie sich die Schnürsenkel binden oder etwas vom Boden aufheben möchten? Dann könnte eine Schwächung des Zwerchfells vorliegen. Die auf Atemmuskeltraining spezialisierte Physiotherapeutin Jenny Burkhardt aus Basel erklärt, wann ein Training für die Einatemmuskulatur sinnvoll ist und zeigt eine Übung auf, die Sie einfach zu Hause durchführen können.



Jenny Burkhardt, diplomierte Physiotherapeutin MSc und BSc und Klinische Spezialistin physio-swiss mit Fachbereich Innere Organe ist leitende Therapeutin im Therapiezentrum Thera-Torso in Basel.

Ist das Zwerchfell, der Hauptatemmuskel, geschwächt, leiden Betroffene bei Druckausübung auf das Zwerchfell, wie beispielsweise beim Bücken oder Binden der Schnürsenkel, unter Atemnot. Durch ein gezieltes Training der Einatemmuskulatur kann die Kapazität des Zwerchfells verbessert und dadurch auch die körperliche Leistungsfähigkeit des Patienten gesteigert werden.

Jenny Burkhardt erklärt:

- Ein Atemmuskeltraining ist nur sinnvoll, wenn tatsächlich eine Schwäche des Zwerchfells vorliegt. Es sollte eine P_{Imax}-Messung bei einem Arzt oder einer spezialisierten Therapeutin durchgeführt werden, um eine Atemmuskelschwäche nachzuweisen.
- Beim Atemmuskeltraining soll vor allem der Hauptatemmuskel - das Zwerchfell - trainiert werden.
- Es gibt verschiedene Hilfsgeräte (z.B. POWERbreathe, Threshold IMT®, STMedical, die beim Atemmuskeltraining zum Einsatz kommen können.
- Es wird unterschieden zwischen Ausdauer- und Kraftatemmuskeltraining. Beim Krafttraining wird gegen einen vordefinierten Widerstand eingeatmet. Beim Ausdauertraining wird mit dem Gerät über einen bestimmten Zeitraum schnell ein- und wieder ausgeatmet.
- Die Instruktion zum Atemmuskeltraining sollte durch eine Atemphysiotherapeutin erfolgen. Dies ist insbesondere auch wichtig, um Kontraindikationen ausschliessen zu können.

«Ob ein abgeschwächtes Zwerchfell vorliegt und ein Atemmuskeltraining sinnvoll ist, muss zwingend durch eine Messung abgesichert werden.»

Jenny Burkhardt, dipl. Physiotherapeutin MSc

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen Lungenliga, ob Atemmuskeltrainingsgeräte gemietet oder gekauft werden können.

AUSGANGSSTELLUNG

Setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken ohne anzulehnen bequem hin. Lassen Sie die Schultern jederzeit locker, um die Atemhilfsmuskeln nicht zu aktivieren. Es ist das Ziel, die Übung frei stehend durchzuführen. Klappt die Übung gut im Sitzen, gehen Sie in den angelehnten Stand über, bis sie die Übung frei stehend durchführen können.

- 1** Atmen Sie einige Male in den Bauch. Legen Sie dabei Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie sich dieser beim Einatmen



ausdehnt und beim Ausatmen wieder einzieht.

- 2** Halten Sie sich beide Nasenlöcher zur Hälfte zu und atmen Sie bewusst mit der Bauchatmung ein.



- 3** Atmen Sie komplett über die Lippenbremse (siehe Seite 9) aus.



ONLINETHERAPIE

Jenny Burkhardt führt per Videochat Therapieschulungen für ein Atemmuskeltraining durch, um auch Patienten ausserhalb der Region Nordwestschweiz behandeln zu können. Preise nach Anfrage, die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

Thera-Torso | Therapiezentrum für Organe
St. Arbogaststrasse 31, 4132 Muttenz
info@thera-torso.ch, Tel. 061 511 22 73
www.thera-torso.ch

INFO

Dies ist eine Standardübung ohne individuellen Widerstand. Um einen positiven Effekt zu erzielen, führen Sie diese Übung einmal täglich mit 30 Atemzügen aus.