

Tipps zum schmerzfreien Husten

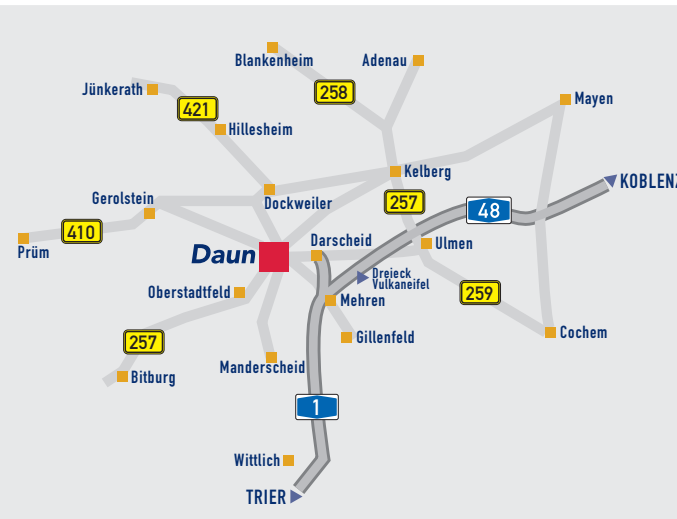
Sekret (Schleim), das sich in der Lunge oder im Rachenraum befindet, sollte abgehustet werden, damit die Atemwege frei bleiben und die Lunge gut mit Sauerstoff versorgt werden kann.

Sollten Sie eine Bauchnarbe haben, üben Sie mit Ihren Händen einen leichten Druck auf die Narbe aus. Auf diese Weise können sie sich ein Abhusten erleichtern. Wenn Sie ein Kitzeln im Hals verspüren, vermeiden Sie kräftiges Husten und räuspern Sie sich nur.

Sollten sich noch weitere Fragen haben, wenden sie sich bitte an unser Pflegepersonal!



**KRANKENHAUS
MARIA HILF
DAUN**



Krankenhaus Maria Hilf
Maria-Hilf-Straße 2
54550 Daun

Telefon: 06592 / 715-0
Telefax: 06592 / 715-2500

E-Mail: mariahilf@krankenhaus-daun.de

www.krankenhaus-daun.de

Informationen für
Pneumonie-
prophylaxe

Zertifiziert nach:



Liebe Patientin, lieber Patient,

längere Liegezeiten oder Operationen können zu einer flacheren Atmung führen. Dadurch wird die Lunge nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und es kann eine Lungenentzündung entstehen. Sie können aktiv mithelfen, diese Erkrankung durch vorbeugende Übungen zu vermeiden.

Was ist eine Pneumonie?

Bei der Lungenentzündung oder Pneumonie handelt es sich um eine akute oder chronische Entzündung des Lungengewebes. Sie wird meist durch eine Infektion mit Bakterien, Viren oder Pilzen verursacht, selten auch toxisch durch Inhalation giftiger Stoffe oder immunologisch.

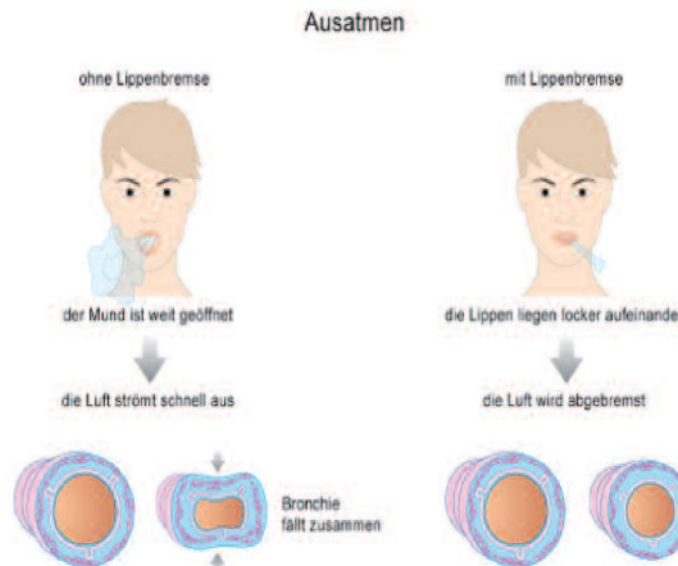


Atemtechniken

Atmen Sie langsam durch die Nase ein und lassen die Luft mit Hilfe der „Lippenbremse“ langsam wieder ausströmen. Wiederholen Sie diese Atemübungen pro Stunde 5 bis 10 Mal.

• Lippenbremse

Atmen Sie langsam durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, ohne dabei die Luft herauszupressen. Stellen Sie sich vor, Sie sollten pustend eine kleine Feder in der Luft halten.



Übungen

• Bauchatmung

Legen Sie in Rückenlage beide Hände auf den Bauch, die Zeige- und Mittelfinger zueinander gerichtet.

Die Oberarme liegen entspannt auf. Wenden Sie nun die oben beschriebene Atemtechnik an. Bei der Einatmung wölbt sich der Bauch, und die Fingerspitzen trennen sich. Atmen Sie wieder aus, wird der Bauch flach, und die Fingerspitzen nähern sich wieder an. Mit der Bauchatmung werden die unteren Lungenpartien automatisch stärker belüftet.

• Atemübungen mit dem Atemtrainer

Atmen Sie langsam durch das Mundstück ein und möglichst lange wieder aus, ohne die Luft aus der Lunge herauszupressen.

Versuchen Sie, diese Atemübungen 10-mal in der Stunde zu wiederholen. Aus hygienischen Gründen sollten Sie das Atemtrainingsgerät nach 3-4 Wochen entsorgen.

