

## Patienteninformation

# Atemtherapie

Atemtherapie in der Physiotherapie umfasst viele verschiedene Maßnahmen, die in erster Linie bei Erkrankungen der Atemwege ihre Anwendung finden. Bei diesen Erkrankungen kann es zu vielfältigen Einschränkungen kommen, die den sonst so selbstständig ablaufenden Prozess der Atmung erschweren. Bei der Wahl der Maßnahmen orientiert sich der Therapeut an den Einschränkungen, die in der physiotherapeutischen Befundung/Diagnostik erhoben wurden. Typische Krankheitsbilder, bei denen eine physiotherapeutische Atemtherapie zum Einsatz kommen kann, sind beispielsweise:

- Mukoviszidose
- Asthma bronchiale
- COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung)
- Lungenentzündungen

Atemtherapie kann aber auch nach einem Herzinfarkt, während und nach einer Langzeitbeatmung oder bei Bettlägerigkeit durchgeführt werden. Weitere Anwendungsbereiche sind neurologische Erkrankungen, wie Multiple Sklerose oder Querschnittslähmungen, sowie strukturelle Veränderungen der Wirbelsäule und Rippen, zum Beispiel bei schweren Formen von Skoliose. Patienten mit diesen Beschwerden profitieren von der Atemtherapie, da diese die Atmung positiv beeinflusst. Atemnot kann so gelindert, die Atemfähigkeit erhalten bzw. wieder trainiert werden. Dadurch kann schweren Komplikationen, wie Lungenentzündungen durch zu flache Atmung, vorbeugeut werden.

## Atemtherapie

### Was ist Atemtherapie?

Ziel der Atemtherapie ist es, die individuellen Symptome des Patienten zu lindern, die Atemfunktion zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen und so die Lebensqualität zu erhöhen. Hierzu wird in der Behandlung mit ausgewählten Techniken gearbeitet. Dabei wird zum Beispiel der Abtransport von Sekret gefördert, die Beweglichkeit des Brustkorbs und die Atemtiefe verbessert. Auch die Entspannung der Atemmuskulatur, die Unterstützung bei der Anwendung von Hilfsmitteln, die Förderung des Eigenmanagements des Patienten (Atemnotmanagement, Atemtherapiegruppen) sowie die Schulung von Angehörigen sind Teil der Atemtherapie.

### Wie ist eine Behandlung in der Atemtherapie aufgebaut?

Physiotherapeuten orientieren sich bei der Atemtherapie an dem jeweiligen Krankheitsbild sowie den dazugehörigen individuellen Einschränkungen der täglichen Aktivitäten des Patienten. Für die Behandlung stehen dem Therapeuten verschiedene passive und aktive Maßnahmen zur Verfügung. Zu diesen Maßnahmen zählen je nach Beschwerden unter anderem die Schulung der Wahrnehmung bezogen auf die Atmung, die Mobilisation von Gelenken und Bindegewebe zur Atemerleichterung, Massagetechniken – beispielsweise im Bereich der Rippen – sowie die Atemlenkung in den Brustkorb oder Bauchraum. Der Patient lernt Atemübungen, atemerleichternde Stellungen sowie Hustentechniken zum effektiven Abhusten. Begleitend kann der Physiotherapeut auch verspannte Atemhilfsmuskulatur, beispielsweise im Schulter-Nackenbereich, entspannen.

Der Patient lernt in der Therapie Übungen, die er eigenständig zu Hause durchführen soll. Daneben werden gemeinsam mit ihm Strategien erarbeitet, um im Alltag bestmöglich mit Beschwerden umzugehen. Auch die Schulung von Angehörigen, beispielsweise bei chronischen Atemwegserkrankungen, kann Teil der Atemtherapie sein.

### Wie halte ich eine Verordnung für Atemtherapie?

Der behandelnde Arzt stellt die Diagnose und verordnet das Heilmittel „Krankengymnastik“ über eine Heilmittelverordnung. Für die Diagnose Mukoviszidose oder bei schweren Fällen von COPD kann auch das Heilmittel „Krankengymnastik zur Behandlung von Mukoviszidose“ verordnet werden. Damit steht dem Therapeuten aufgrund der Schwere der Erkrankung mehr Behandlungszeit zur Verfügung.

### Wer kann eine Atemtherapie durchführen?

Physiotherapeuten erwerben das Grundwissen und die nötigen Techniken zur Atemtherapie in ihrer Grundausbildung.



Bundesverband  
selbstständiger  
Physiotherapeuten –  
IFK e. V.

Gesundheitscampus-Süd 33  
44801 Bochum  
Telefon: 0234 97745-0  
Telefax: 0234 97745-45  
E-Mail: ifk@ifk.de  
[www.ifk.de](http://www.ifk.de)