

Beispiel eines Aufwachprogrammes

- > Strecken
- > Je 3 Minuten Seitenlage rechts, danach links
- > Dehnlagerung
- > Etwas Warmes trinken
- > Inhalation
- > Duschen mit Massagestrahl warm,
mit kalt aufhören
- > Ausgedehnt abtrocknen
- > Anziehen mit großen Gelenkbewegungen

Unsere Therapieangebote

Unsere Behandlungsmaßnahmen basieren hauptsächlich auf den folgenden Methoden:

- > Atemtherapie
- > PNF
- > Behandlung am Schlingentisch
- > Behandlung nach McKenzie
- > Bobath
- > Manuelle Therapie
- > Entspannungstechniken
- > Isometrisches Muskeltraining
- > Entwicklungskinesiolog. Techniken
- > Ergometertraining
- > Kinesio-Tape
- > Manuelle Lymphdrainage
- > Triggerpunktbehandlung

Darüber hinaus haben Sie bei uns die Möglichkeit, sich mittels verschiedener Anwendungen aus dem Bereich der Physikalischen Therapie behandeln zu lassen (Wärme- und Kältetherapie, Massage, Elektrotherapie, Stangerbad und Bewegungsbad).

Sämtliche Angebote unserer Abteilung können Sie sowohl ambulant, als auch stationär in Anspruch nehmen.



Krankenhausgesellschaft
St. Vincenz mbH

St. Vincenz-Krankenhaus • Auf dem Schafsberg • 65549 Limburg/Lahn

Abteilung für Physiotherapie

Leitung: Fr. Patricia Grein

Tel.: (06431) 292-4446 • E-Mail: p.grein@st-vincenz.de

www.st-vincenz.de



INFORMATIONSBLATT
für Patienten mit chronischen
Atemwegserkrankungen



KRANKENHAUSEGSELLSCHAFT
ST. VINCENZ mbH

Die wichtigste Atemtechnik zur Atemerleichterung

Die Lippenbremse

Ausführung: Die Luft durch die Nase ein- und durch die locker aufeinander liegenden Lippen auf „pffff“ ausströmen lassen.

Wirkungsweise: Die Atemwege bleiben weit.



Atemübungen

Drehdehnlagerung

Die Beine anstellen und gemeinsam zu einer Seite ablegen. Über mehrere Atemzüge die Beine noch weiter in Richtung Unterlage sinken lassen. Evtl. die Arme noch über dem Kopf ablegen. Nach 5-10 Min. die Seite wechseln.



Streckübung

In dieser Position 5 ruhige Atemzüge zu den Flanken ausführen – bei der Einatmung wird der Arm zur Decke gestreckt.



Atemerleichternde Stellung

Beim Sitz mit aufgestützten Armen können die Atemhilfsmuskeln bei der Atmung mithelfen. Das Gewicht des Schultergürtels wird abgenommen.



Bauchatmung

Die Hände auf den Bauch legen und spüren, wie der Bauch sich mit der Atembewegung hebt und senkt.



Bei Anstrengungen z.B. einen Gegenstand hochheben und tragen

Beine hüftbreit auseinander, Knie beugen, Rücken gerade. Mit Lippenbremse ausatmen und dabei den Gegenstand anheben. Beim Tragen weiteratmen.

