ATEMTRAINING UND ENTSPANNUNG BEI COPD

STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)

Seelisch und geistig loszulassen kann bei einer COPD helfen, besser mit der Erkrankung umzugehen. In dieser Broschüre stellen wir Ihnen Entspannungsmethoden vor, die Ihre Ausgeglichenheit und Ruhe fördern. Außerdem erfahren Sie, wie Sie durch eine Atemtherapie körperlich belastbarer werden können. Bitte zögern Sie nicht, nachzufragen, wenn etwas unklar geblieben ist. Die Telefonnummer unserer Fachärztinnen und Gesundheitsberater der DAK Medizin-Hotline steht auf der Rückseite.

Loslassen ist lernbar

Man ist normalerweise durch Arbeit gestresst, durch Sorgen oder Ärger. Menschen mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, kurz COPD, raubt Stress buchstäblich die Luft zum Atmen. Das macht so manche Unternehmung unmöglich – sei es, dass der Supermarkt zu weit entfernt ist oder die Treppe zu steil. Die Einschränkungen belasten die Seele und können Atemprobleme verstärken. Anstrengungen sind nicht immer vermeidbar, aber Stress lässt sich verringern. Und Entspannung hilft Körper, Seele und Geist, sich zu erholen.

Neben der schulmedizinischen Behandlung bei COPD gibt es ein breites Angebot von Entspannungsmethoden und einfachen Maßnahmen, mit denen Sie Ihre körperliche, seelische und geistige Balance verbessern können.

- Machen Sie beispielsweise regelmäßig Pausen, hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder widmen Sie sich Ihrem Hobby.
- Werden Sie körperlich aktiv – Schwimmen und andere Bewegungssportarten können Stress abbauen.
- Gehen Sie spazieren und machen Sie dabei einfache Atemübungen: Zählen Sie beim Einatmen bis drei und halten Sie die Luft drei Sekunden an; atmen Sie dann aus.

Erlernen Sie eine Entspannungstechnik

Möchten Sie zur Unterstützung der Bewältigung Ihrer COPD einen Entspannungskurs machen? Dann informieren Sie sich und lassen Sie sich beraten, denn neben hilfreichen Methoden gibt es Verfahren, deren Wirksamkeit nicht belegt ist. Kurse für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und für Yoga werden oft von Volkshochschulen, privaten Trainerinnen, Trainern und Instituten angeboten. Achten Sie auf deren professionelle Ausbildung und fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie unsicher sind, ob ein bestimmter Kurs für Sie nützlich ist.

Bei der **Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (PME)** wechseln Sie zwischen Muskelanspannung zu Muskelentspannung und entspannen so den ganzen Körper. Die Muskelverspannungen lösen sich, die Kurzatmigkeit geht zurück. Der Ruhepuls sinkt und die Hautdurchblutung wird angeregt. PME ist leicht zu erlernen und kann selbstständig zu Hause durchgeführt werden.

Beim **Autogenen Training** entspannen Sie mit kurzen, formelhaften Sätzen wie „Mein Atem geht frei und unbeschwert!“ Körper und Seele. So bauen Sie Nervosität ab, verbessern und stärken die Leistungsfähigkeit, das Konzentrationsvermögen und die Abwehrkräfte.

D980/ 0621 Gedruckt 07/24. Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK Gesundheit
Ein Leben lang

Bei der **Meditation** konzentrieren Sie sich auf einen Gedanken und entspannen so seelisch und körperlich. Sie lernen, Abstand zu Problemen zu finden, Ihre Atmung bewusster wahrzunehmen und dadurch positiv zu beeinflussen. Erwiesene Langzeiteffekte der Meditation sind ein besserer Umgang mit Stress und weniger Angst vor Atemnot.

Im **Yoga** wird durch Bewegungsübungen Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert; über Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation entsteht innere Gelassenheit. Stress wird abgebaut und körperliche Beschwerden gelindert.

Tai Chi (auch Schattenboxen genannt) ist es eine Atem- und Meditationstechnik mit einfachen, lockeren und harmonischen Bewegungen. Tai Chi fördert auf diese Weise die Ausgeglichenheit und verbessert Konzentrationsvermögen, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit.

Bitte beachten Sie, dass vorgestellten Entspannungsmethoden die ärztliche Behandlung und die verordneten Medikamente ergänzen, aber nicht ersetzen können.

So lindert Atemtherapie Ihre Beschwerden

Medikamente können die charakteristische Verengung der Atemwege bei COPD nur verringern, aber nicht beseitigen. In der allgemeinen Krankengymnastik mit Schwerpunkt Atemtherapie lernen Sie ‚richtig' zu atmen. Damit fördern Sie die Selbstreinigung Ihrer Bronchien, optimieren Atemtiefe und Atemhäufigkeit und halten Brustkorb und Zwerchfell beweglich. Die Atemnot lässt nach, das Abhusten fällt leichter und die Belastbarkeit nimmt wieder zu. Je früher Sie mit der Atemtherapie beginnen, umso erfolgreicher werden die Maßnahmen sein.

Das bringt Ihnen die COPD-Schulung

- Um die Dehnung Ihres Brustkorbes und der Lunge zu unterstützen, lernen Sie in der COPD-Schulung atemerleichternde Körperstellungen kennen. Die dosierte Lippenbremse beispielsweise verhindert bei einem Lungenemphysem das Kollabieren der Atemwege beim Ausatmen. Gegen ‚falsches' Atmen beim Sprechen sieht die Schulung Stimmübungen vor.
- Darüber hinaus lernen Sie, die Selbstreinigung Ihrer Bronchien durch Techniken des bewussten Ein- und Ausatmens zu unterstützen. Dazu kommen Techniken wie das ‚Klopfen' und ‚Brustkorb eindrücken'. Spezielle Körperbewegungen, Körperlagerungen sowie Packungen, Wickel und Entspannungsübungen ergänzen diesen Schulungsinhalt.
- Um bei produktivem Husten das Sekret besser abzuhusten und so das Atmen zu erleichtern, üben Sie sogenannte Lagerungsdrainagen. Außerdem trainieren Sie Bewegungsübungen und spezielle Hustentechniken.
- Eine spezielle Atemtherapie dient dem Training des Zwerchfells und der besseren Belüftung der tiefen Lungenabschnitte. Sie lernen zum Beispiel, durch tiefe Atemzüge das Atmen besser zu koordinieren, die Atemmuskeln anzuregen und wieder zu entspannen.
- Durch Entspannungsübungen zum Abbau von Angst und Panik lernen Sie Ihren Atemrhythmus und Ihre Atembewegungen positiv zu beeinflussen und durch spezielle Körperstellungen Ihre Atmung zu erleichtern – zum Beispiel bei einer Verschlimmerung der COPD mit Atemnot.



NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de

DAK Gesundheit
Ein Leben lang