

# TIPPS



## Und hier noch einige Tipps ...

### ... um ein produktives und schmerzfreieres Husten zu ermöglichen

Von einem produktiven Husten wird gesprochen, wenn durch einen Hustenstoß Sekret aus der Lunge in den Rachen transportiert und ausgehustet werden kann. Das ist insbesondere wichtig, damit sich keine Krankheitserreger einnisten können und der Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.

Wenn es also nur im Hals kitzelt, vermeiden Sie nach Möglichkeit das unproduktive Husten und räuspern sich lediglich. Nur wenn Sie spüren, dass wirklich Sekret in der Luftröhre rasselt, geben Sie mit den flachen Händen Druck auf ihren Bauch und husten.

Wenn der Sekrettransport oder die Atmung nach der Operation generell ein Problem darstellt, wird der Arzt selbstverständlich eine medikamentöse Therapie in Verbindung mit einer physiotherapeutischen Behandlung einleiten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Üben und eine rasche Genesung.

Weiterführende Behandlungen in unserer Physikalischen Therapie

Kreiskrankenhaus Wörth an der Donau  
Krankenhausstr. 2 | 93086 Wörth a.d. Donau  
Telefon: 09482-202 0 | Telefax: 09482-202 261  
Email: [info@kkh-woerth.de](mailto:info@kkh-woerth.de) | Web: [www.kkh-woerth.de](http://www.kkh-woerth.de)

## TIPPS UND ÜBUNGEN

### Atmung nach der Operation



Liebe Patientinnen und Patienten  
des Kreiskrankenhauses Wörth,

wir hoffen, dass Sie Ihren operativen Eingriff gut überstanden haben. Nach der Operation treten des öfteren Schmerzen auf, die einen oftmals verunsichern und sehr flach atmen lassen. Dabei ist das richtige Durchatmen wichtig, um mit Sauerstoff versorgt zu bleiben und eventuellen Lungenerkrankungen vorzubeugen. Dafür haben wir Ihnen die folgenden Übungen zusammengestellt.

Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich gerne an die Abteilung der Physiotherapie,  
Telefon: 0 94 82 / 2 02-2 17.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Ihr

KREISKRANKENHAUS  
WÖRTH A. D. DONAU

Üben Sie ruhig schon vor der Operation. So können Sie danach die Ihnen schon bekannten Techniken sofort anwenden. Wer bereits im Vorfeld übt, trainiert seine Lunge und bringt diese in eine günstigere Ausgangssituation.

**... um die Einatmung zu vertiefen und die Wahrnehmung zur fördern**

- **Einatmen durch die Nase - Ausatmen durch den Mund**  
Und so geht es: Atmen Sie langsam durch die Nase ein und lassen Sie die Luft durch die aufeinandergelegten Lippen wieder ausströmen.
- **Bauchatmung**  
(1) Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Beine angewinkelt, Füße locker geöffnet, Arme locker daneben, alles ganz bequem. Bei der Einatmung soll sich jetzt der Bauch anheben. Sie können diese Bewegung unterstützen, indem Sie bewusst ein leichtes Hohlkreuz machen.

(2) Bei der Ausatmung senkt sich jetzt der Bauch wieder, der Rücken wird dabei wieder gerader. Atmen Sie am Besten durch Nase ein und aus.



(3) Für die meisten Menschen ist diese kindliche Bauchatmung ungewohnt, sie bekommen es gar nicht richtig hin. Hier hilft es, die Hände auf die Taille zu legen und das Heben und Ausdehnen des Bauches nach oben und zur Seite beim Einatmen genau mit den Händen zu fühlen bzw. das Senken und die Verschmälerung beim Ausatmen.