

Pressemitteilung

PatientInnen können selbst ihre Genesung von COVID-19 unterstützen: Übungen für zu Hause

ROHRBACH. Viele an COVID-19 Erkrankte leiden während und nach einer Infektion an einer eingeschränkten Lungenfunktion und den damit verbundenen Atemproblemen und Einschränkungen im Alltag. Um die Erholung der Lunge zu fördern, sind eine gute Lungenbelüftung, eine ruhige Atmung und ein Training der Atemmuskulatur wichtig. Spezielle Atemtechniken verbessern Rhythmus und Qualität des Ein- und Ausatmens und erleichtern somit die Atmung. Claudia Schramm, Physiotherapeutin am Klinikum Rohrbach, gibt Tipps für Atem- und Kreislaufübungen sowie Bewegung mit Maß und Ziel: *„Wenn Sie eine COVID-19-Infektion zu Hause auskurieren, können Sie einiges für Ihre Lunge und Ihr Herz-Kreislauf-System tun.“*

Eine COVID-19-Erkrankung führt meist auch zu einer Entzündung in der Lunge, die eine Unterversorgung mit Sauerstoff bewirkt. *„Patientinnen und Patienten leiden unter Atemnot und können nicht tief genug Luft holen. Atemnot bedeutet nicht, außer Atem zu sein, nachdem man gerannt ist oder schwere Einkäufe getragen hat. Vielmehr geht es um ein zuvor unbekanntes Gefühl der Kurzatmigkeit ohne äußere Belastung“*, erklärt OÄ Dr.ⁱⁿ Romana Palmanshofer, Fachärztin für Innere Medizin am Klinikum Rohrbach.

Die Atemtherapie ist ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zur Genesung. Sie muss früh ansetzen, damit keine funktionellen Störungen zurückbleiben. Ziel der Atemtherapie ist es, die Atemanstrengung zu reduzieren, Schleim zu lösen und die Bewegungsfähigkeit von Atemmuskulatur und Brustkorb zu fördern.

„Je öfter man trainiert, desto besser und rascher erholen sich die Lunge und das Herz-Kreislauf-System. COVID-Patientinnen und -Patienten können so wieder leichter durchatmen, Schleim besser abhusten, Hustenattacken reduzieren und werden allgemein wieder belastbarer. Verbesserungen sind meist rasch spürbar. Schon nach den ersten Tagen empfinden die meisten Menschen erste Erfolge. Allerdings ist es wesentlich, die Übungen täglich durchzuführen“, sagt Claudia Schramm, Physiotherapeutin am Klinikum Rohrbach.

Übungen für zu Hause:

- *Lagewechsel*

Für alle Betroffenen sind Lagewechsel mehrmals am Tag für mindestens 30 Minuten sehr wichtig. Um die verschiedenen Bereiche der Lunge besser zu belüften und um die Atmung zu erleichtern, drehen Sie sich in eine stabile Seitenlage oder auf den Bauch. Sie können sich dabei Polster unter Brust und Bauch legen, um bequemer zu liegen. Das Umdrehen kann anstrengend sein, geben Sie sich deshalb Zeit und führen Sie die Atemübungen durch. Wenn es nicht zu anstrengend ist, setzen Sie sich immer wieder auf oder stehen und gehen Sie.

- *Atemübung – Atemwahrnehmung*

Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und atmen Sie ruhig über die Nase ein und über den Mund wieder aus. Führen Sie diese Übung 10 Mal alle ein bis zwei Stunden durch. Sie können auch immer wieder versuchen, nach dem Einatmen die Luft für drei bis vier Sekunden anzuhalten – nach der Pause atmen Sie lange aus. Wenn Sie Schleim spüren, versuchen Sie, diesen abzuhauchen (mit der Silbe „haff“; stellen Sie sich vor, einen Spiegel anzuhauchen).

Atmen Sie nur so tief ein, dass Sie keinen Hustenreiz bekommen.

- *Bewegungsübungen*

Bewegen Sie stündlich die Vorfüße 20 Mal im Wechsel Richtung Nase und Bettende. Bewegen Sie auch Arme und Beine immer wieder. Beim Gehen in der Akutphase gilt: kürzere Strecken, dafür öfter und langsam steigern.

Überanstrengung vermeiden

„Brechen Sie die Übungen ab, falls Sie eine übermäßige Anstrengung, sehr schnelle Atmung oder Reizhusten spüren. Achten Sie gut auf Ihre Atmung – es ist auffällig, dass an COVID-19 Erkrankte eine Überanstrengung nicht bemerken. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich zu erholen, vor allem in der Akutphase ist es wichtig, eine Überanstrengung zu vermeiden. Achten Sie auch beim späteren Training auf Ihre Atmung“, rät die Physiotherapeutin.

„Verschlechtert sich der Gesundheitszustand der Patientin/des Patienten, tritt plötzlich Kurzatmigkeit auf, sollte umgehend die Hausärztin/der Hausarzt informiert werden. Auch wenn ein weiteres Haushaltsmitglied Krankheitszeichen zeigt, sollte das umgehend der Hausärztin/dem Hausarzt bzw. der Gesundheitshotline 1450 gemeldet werden. An COVID-19 Erkrankte können unter schwerem Sauerstoffmangel leiden, ohne es zu bemerken. Selbst lebensbedrohliche Werte lösen bei ihnen – zunächst – keine Atemnot aus. Sind Patientinnen und Patienten nicht mehr in der Lage, die Stiegen eines Stockwerks hochzugehen, oder verschlechtert sich die Situation nach der Krankenhausentlassung wieder deutlich, sollte die bzw. der Betroffene oder ein Haushaltsmitglied sofort den Rettungsdienst anrufen“, sagt OÄ Dr.ⁱⁿ Romana Palmanshofer.

Eine Reha nach überstandener Infektion ist empfehlenswert, wenn Einschränkungen im Alltag – Atembeschwerden, Kraftverlust, Veränderung der Stimmung, Schlafstörungen – bleiben.

Unter diesem Link stellt das Klinikum Rohrbach weitere Übungen in einem Video zur Verfügung: <https://www.ooeg.at/ro/therapieberatung/physiotherapie#video>

Rohrbach, am 25. März 2021

Bildtexte:

Bild 1: OÄ Dr.ⁱⁿ Romana Palmanshofer, Fachärztin für Innere Medizin am Klinikum Rohrbach.

Bild 2: Claudia Schramm, Physiotherapeutin am Klinikum Rohrbach.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Rückfragen bitte an:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann

PR & Kommunikation

Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250

E-Mail: regina.schnellmann@oöeg.at