

P r e s s e m i t t e i l u n g

Atemphysiotherapie bei COPD: Atemnot verhindern, richtiges Inhalieren lernen und bewegen

ROHRBACH. Die chronische fortschreitende Lungenerkrankung COPD ist inzwischen die vierthäufigste Todesursache weltweit. Zwar ist die Krankheit nicht heilbar, doch mit gezielten Therapien können PatientInnen ihre Lebensqualität möglichst lange erhalten. ExpertInnen empfehlen vor allem die Rehabilitation mit Atemphysiotherapie. Dabei erlernen Betroffene, wie sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können und wie sie so inhalieren, dass ihre Medikamente optimal wirken und nicht sogar schaden.

Atemnot, Husten und Auswurf – das sind typische Symptome für die schwere Lungenerkrankung COPD („Chronic Obstructive Pulmonary Disease“). „Bei Patientinnen und Patienten kommt es im Verlauf der Krankheit durch Entzündung zu einer Verengung der Atemwege, die bei den meisten immer weiter fortschreitet. Die Entzündungen an den Bronchien verursachen schädigendes Lungengewebe durch Überblähung der Lungenbläschen“, erklärt OA Dr. Peter Wöss, Facharzt für Innere Medizin am Klinikum Rohrbach. Der mit Abstand größte Risikofaktor für COPD ist das Rauchen. Lediglich zehn bis zwanzig Prozent aller Betroffenen waren ihr Leben lang NichtraucherInnen. Doch auch andere Faktoren können das Risiko für COPD erheblich steigern, weil sie Entzündungen in der Lunge auslösen, weiß Internist Peter Wöss: „Neben aktivem und passivem Konsum von Tabakrauch können Schadstoffe aus der Luft oder häufiges Einatmen von Staub ebenfalls COPD auslösen. Andere Patientinnen und Patienten wiederum litten als Kinder unter Atemwegsinfektionen, waren Frühgeburten oder haben eine genetische Veranlagung.“

Keine Heilung, aber gute Therapieerfolge

Trotz intensiver Forschung ist COPD bis heute nicht heilbar. Allerdings kann die Lungenerkrankung schon so gut therapiert werden, dass sie langsamer fortschreitet und weniger Beschwerden verursacht, sodass Betroffene wieder mehr Lebensqualität spüren und körperlich belastbarer sind. Auch viele Komplikationen und weitere Krankheiten, die im Zusammenhang mit COPD auftreten, können oft vermieden werden.

Atemphysiotherapie bislang die effektivste Unterstützung zur inhalativen medikamentösen Therapie bei COPD

Mit Atemphysiotherapie können Betroffene Schübe reduzieren, deren Wucht verringern und den Krankheitsverlauf deutlich verbessern. „Im Zuge der pulmonalen Rehabilitation erlernen Patientinnen und Patienten Techniken, mit denen sie Atemnot verringern, ihren Atem kontrollieren und die Atemmuskeln trainieren. Sie erfahren in Theorie und Praxis, auch mit Hilfe von Geräten, wie sie Schleim besser abhusten und insgesamt belastbarer werden. Dabei geht es auch viel um Aufklärung und Selbstmanagement“, sagt Claudia Schramm, Physiotherapeutin am Klinikum Rohrbach. Bei COPD sind die Atemphysiotherapie sowie ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining die effektivsten therapeutischen Strategien. Als Ausdauertraining gelten in diesem Zusammenhang Gehtraining und Treppensteigen.

Auch beispielsweise bei Asthma, zystischer Fibrose, nach einer Lungenentzündung oder Beatmung wird diese Therapie sehr erfolgreich eingesetzt.

Das Schlimmste, was Betroffene tun können, ist körperliche Aktivität zu vermeiden. „Wichtig ist, gemeinsam mit den Betroffenen ein Bewusstsein für diese Krankheit zu schaffen, die einem den Atem raubt, aber durch relativ einfache Maßnahmen, wie Geh- und Krafttraining positiv beeinflusst werden kann“, erklärt Physiotherapeutin Claudia Schramm.

Falsche Inhalationstechnik kann mehr schaden als helfen

Ein wichtiger, aber oft unterschätzter Teil der Rehabilitation ist das richtige Inhalieren. Meist werden COPD-PatientInnen zusätzlich medikamentös über Inhalatoren behandelt, verwenden aber ihre Inhalatoren falsch und die Medikamente wirken dann nicht ausreichend. In einer 2017 veröffentlichten Studie fanden ForscherInnen heraus, dass sich bei nicht korrektem Inhalieren der Krankheitsverlauf sogar akut verschlechtern kann. Die Studie alarmierte auch damit, dass über 50 Prozent der untersuchten Inhalationen fehlerhaft durchgeführt wurden. In der Inhalationsschulung lernen Betroffene daher in einem möglichst frühen Stadium, wie sie korrekt inhalieren. „Wesentlich ist bei allem, dass Patientinnen und Patienten das, was sie in der Therapie lernen, dann auch ein Leben lang regelmäßig anwenden“, betont Physiotherapeutin Claudia Schramm.

Rohrbach, am 15. Oktober 2020

Rückfragen bitte an:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann, PR & Kommunikation,
Klinikum Rohrbach, Tel.: 05 055477-22250
E-Mail: regina.schnellmann@ooeg.at