A young boy is shown from the side, wearing a white t-shirt and blue shorts with red and white stripes. He is blowing into a large, bright orange balloon. The word "Pustefix!" is printed in white, bold, sans-serif letters across the center of the balloon. The background is a plain, light-colored wall.

Die spielernd leichte Atemtherapie
für Kinder mit Mukoviszidose

Intertek

Mukoviszidose – das muss ich wissen

Was bewirkt Mukoviszidose an der Lunge?

Der Weg zum Erfolg liegt in einer abwechslungsreichen Gestaltung, sonst treten fröhzettig Er müdung und Langeweile auf und die Therapiebe mühung schreitern: Die Kinder brauchen ständig frische Airegungen, es müssen Leistungsziele gesteckt und auch Anreize zur Selbstkontrolle gegeben werden. So können schon früh pathologische Nischen wie Inhalation und autogene Drainage vorbereitet werden.

Spaß, Freude und Entspannung sollen bei den Übungen im Vordergrund stehen, in der Physio-Praxis wie auch zu Hause. In diesem Sinne: auf geht's mit den lustigen Atemspiele und viel Spaß dabei!

Anne Doctor

Diesen stetig fort schreitenden Prozess kann man nur verzögern, wenn man die vermindernde Bronchialclearance durch atemphysiotherapeutische Maßnahmen und Sportkompensation, Deshalb sollte Physiotherapie schon ab Diagnosestellung, meist in der Säuglingszeit, fester Bestandteil der täglichen Therapieroutine werden.

Bei Mukoviszidose ist die Selbstregulationsfunktion der Lunge (Bronchialclearance) erheblich gestört. Neben der genetisch bedingten hohen Viskosität der Bronchialsekrete sorgen Infektionen für eine Zunahme des Bronchialschleims. Dieser wird immer zäher und effig, verlegt die Luftwege, induziert und unterhält eine chronische Bronchitis und führt im Endeffekt zur Funktionssstörung der Lungen. Was kann ich tun?

Was kann ich tun?



gerd.docpter@web.de

Tel.: +49 6841 64759

D-66424 Homburg-Saar

Am Gedünnner 17

Asthma trainee in

Physiotherapie in

Anne Docpter



Anne Docpter



Atemspiele - Atemtherapie

Ruhig durchatmen

Lungen gesund Menschen atmen in Ruhe unbewusst mit dem Zwerchfell und verspannen bei körperlicher Anstrengung die Atmung aktiv unter Zuhilfenahme der Brust- und Bauchmuskulatur. Beim Mukoviszidosekranken Säugling und Kleinkind ist bereits die Ruhematmung durch Venenlatiosenstillung und Versteifung des Lungengewebes erschwert, die Atmefreie nimmt ab.

- ④ Arbeitsskreis Physiotherapie des Mukoviszidose e.V.: Leftraden Physiotherapie - Physiotherapie bei Mukoviszidose 4. Aufl. (2009), zu beziehen über den Mukoviszidose e.V., Bonn)
- ④ Dautzenroth A et al.: (2002): Zystische Fibrose. Alters-gerechte Physiotherapie bei Mukoviszidose; Thieme Verlag
- ④ Hütter-Becker et al. (2010): Physiotherapie in der Padiatrie; Thieme Verlag

Bewusst besser atmen

Durch Pustespiele, die sowohl Ausatmung als auch Einatmung betonen, lernt das Kind, die Ausatmung besser zu kontinuierlich spielen gefordert. Dieses antizipatorische Verhalten und zu steuern, Zuckunftsige Entwicklungsaschritte des Kindes werden vom Therapeuten vorhergeschenkt und Behandlungssprünge gilt allgemein in der Padiatrischen Atemtherapie und findet seine Anwendung auch in der CF-Behandlung als Voraussetzung für das Erlernen von Autoptischer Drainage und Medikamenten-Inhalation.

Literatur

Pustespielzeug 2



Pustespielzeug 1



Wichtig! Pustespielzeug nach Gebrauch mit warmem Wasser reinigen und gut trocknen lassen, eventuell Föhn benutzen.

die Spaß in die Atemtherapie bringen

Spielzeug-Vorschläge, zum Training der langen Ausatmung,

Puste-Fitnessgeräte



Pustespielzeug 4



4

Pustespielzeug 3

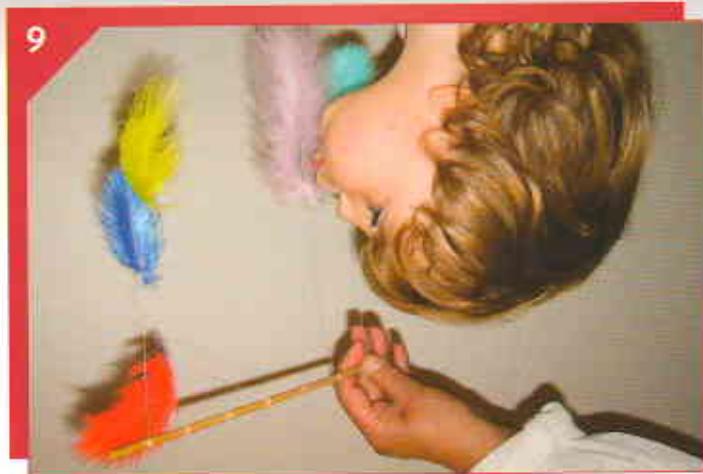


3

Spielezeug-Vorschläge, zum Training der langen Ausatmung, die Spas in die Atemtherapie bringen, Wichtig! Pustespielzeug nach Gebrauch mit warmem Wasser reinigen und gut trocknen lassen, eventuell Fan benutzen. Spielezeug in einem sauberen Baumwollstüchlein aufbewahren und regelmäßig erneuern.

Puste-Fitnessgeräte

Lass die Federln lange schwappen



6

Lass das Windrad lange drehen



5

Spieldreieck: Inhalations-Lungenfunktionschulung
Spielerisches Training in die aktive Ausatmung, d.h. lange und durchgehend ausatmen

Spielen zur Optimierung der langen **Ausatmung**

Atemspiel – Atemtherapie

Lass den Ball lange auf dem Korbchen tanzen



Lass die Kugeln lange rollen



Therapietitel: Inhalations-Lungenfunktionschulung

Spieldisches Training in die aktive Ausatmung, d.h. lange und durchgehend ausatmen

Spiele zur Optimierung der langen Ausatmung

Atemspiele - Atemtherapie



Blase das Pusterohrchen lange auf



Lasst die Blumen lange herviezen



Therapieziel: Inhalations-Lungenfunktionschulung

Spieleisches Training in die aktive Ausatmung, d.h. lange und durchgehend ausatmen

Spiele zur Optimierung der langen Ausatmung

Atemspiele - Atemtherapie

Lass die Watte lange fliegen



12

Puste den Ballon doch auf



11

Spielerisches Training in die aktive Ausatmung, d.h. lange und durchgehend ausatmen
Therapieziel: Inhalations-Lungenfunktionschulung

Spiele zur Optimierung der langen **Ausatmung**

Atemspiele - Atemtherapie

Gib ein langes Flötenton zuerst



14

Puste lange in das Nebelhorn



15

Spieleisches Training in die aktive Ausatmung, d.h. lange und durchgehend ausatmen
Therapieziel: Inhalations-Lungenfunktionschulung

Spiele zur Optimerung der langen Ausatmung

Atemspiele – Atemtherapie

Hauche dein Spiegelbild weg



Lass das Wasser lange blubbern



Therapiziel: Inhalations-Lungenfunktionschulung

Spielderisches Training in die aktive Ausatmung, d.h. lange und durchgehend ausatmen

Spiele zur Optimierung der langen **Ausatmung**

Atemspiele – Atemtherapie

Lass den Ball lange offen schwappen

18



Mache etwas mit deiner Puste auf den Spiegel!

17



Therapiziel: Inhalations-Lungenfunktionsschulung

Spieldisches Training in die aktive Ausatmung, d.h. lange und durchgehend ausatmen

Spiele zur Optimierung der langen Ausatmung

Atemspiele – Atemtherapie

Puste alle Mühlben schnell wie der Wind

20



19



Therapieziel: Inhalations-Lungenfunktionsschulung

Spieleisches Training in die aktive Ausatmung, d.h. lange und durchgehend ausatmen

Spiele zur Optimerung der langen Ausatmung

Atemspiele - Atemtherapie

Atemspiele - Atemtherapie

Spiele zur Optimierung der langen Ausatmung

Spielderisches Training in die aktive Ausatmung, d.h. lange und durchgehend ausatmen
Therapiziel: Inhalations-Lungenfunktionschulung

Lass die Federn bunt durcheinander wirbeln

22



Lass den Käfer im Kreis rumrummen

21



Lass die Federn in eine Schüssel fallen

24



Lass die Federn den Berg raufliegen

23



Therapieziel: Inhalations-Lungenfunktionschulung

Spieleisches Training in die aktive Ausatmung, d.h. lange und durchgehend ausatmen

Spiele zur Optimierung der langen Ausatmung

Atemspiele - Atemtherapie

Puste-Fitnessgeräte

Spielzeug-Vorschläge, zum Training der tiefen Einatmung, die Spaß in die Atemtherapie bringen,

Wichtig! Pustespielzeug nach Gebrauch mit warmem Wasser reinigen und gut trocknen lassen, eventuell Fön benutzen. Spielzeug in einem sauberen Baumwollsäckchen aufbewahren und regelmäßig erneuern.

die Spaß in die Atemtherapie bringen

Strohhalm mit verschiedenem Durchmesser

Ansaugmaterial

26



25



Saug den Ball aus dem Körbchen

28



Kannst du alle Bälle ansaugen und hochheben?

27



Therapiziel: Inhalations- und Lungenfunktionschulung

Spieleisches Training in eine lange Einatmung: („mit dem Strohhalm trinken“)

Spiele zur Optimierung der tiefen Einatmung

Atemspiele - Atemtherapie

Saug das Papier an



Halte den Ball lange oben



Spielerisches Training in eine lange Einatmung; ("mit dem Strohhalm trinken")
Therapiziel: Inhalations- und Lungenfunktionschulung

Spiele zur Optimierung der tiefen Einatmung

Atemspiele - Atemtherapie



Saug das schwelende Tuch an



Leg das Papier von einem Becher in den anderen



Spielerisches Training in eine lange Einatmung! („mit dem Strohhalm trinken“)
Therapiegel: Inhalations- und Lungenerkrankungsschulung

Spiele zur Optimierung der tiefen Einatmung

Atemspiele - Atemtherapie

Blausgebläte

34



Tiere

33



Wichtig! Pustespielzeug nach Gebrauch mit warmem Wasser reinigen und gut trocknen lassen, eventuell Föhn benutzen. Spielzeug in einem sauberen Baumwollsackchen aufbewahren und regelmäßig erneuern.

die Spab in die Atemtherapie bringen

Spielzeug-Vorschläge, zum Training zur tiefen Einatmung und langen Ausatmung,

Puste-Fitnessgeräte

damit der Hund wieder ruhigerfahren kann
Atme tief und lange aus -



Atme tief ein - und lass den Hund hochfahren



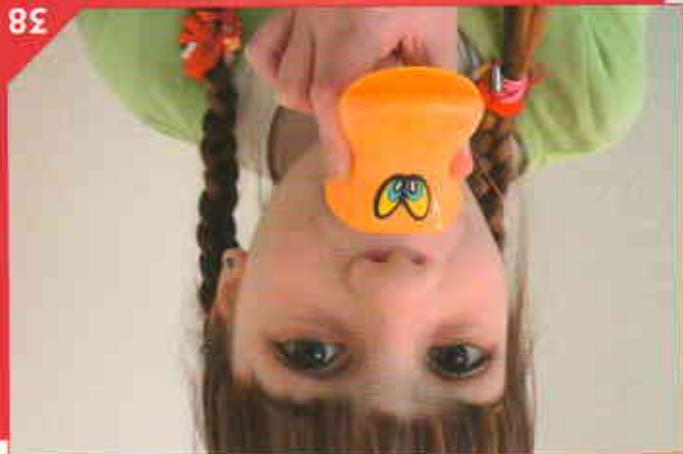
Demonstration der Zwischenatmung mit Hilfe eines Spielzeugtiers

Spielen zur tiefen Einatmung und langen Ausatmung

Atemspiel - Atemtherapie

23
Lass die Enth frech schnattern

38



Alarm! Ein langer Trotzenton kommt!

37



Therapietiel: Inhalations-Lungenfunktionschulung

das Ein- und Ausatmen deutlich hörbar.

Spielderisches Training für das lange Ein- und Ausatmen, während das Gerät im Mund bleibt. Ein akustisches Signal macht

Spiele zur tiefen Einatmung und langen Ausatmung

Atemspiele - Atemtherapie

40



Das Krokozill schaut aus der Röhre

39



Spielerisches Training für das lange Ein- und Ausatmen, während das Gerät im Mund bleibt. Ein akustisches Signal macht

Spiele zur tiefen Einatmung und langen Ausatmung

Atemspiele - Atemtherapie



Ein Service von

Gilead Sciences GmbH
Fraunhoferstraße 17
82152 Martinsried bei München
Telefon: 089 - 89 98 90 0
Telefax: 089 - 89 98 90 90

GILEAD