**Zielesetzungen bei Restriktion**

1. Verbesserung der Thoraxbeweglichkeit, Dehnfähigkeit
2. Verbesserung der Entspannungsfähigkeit im Sinne von Verringerung der Dyspnoe, der AF, Vertiefung der Amtung
3. Verbesserung der Atemmuskelkraft- und Koordination
4. Verbesserung der allg. kardiopulmonalen Belastbarkeit

**Zielsetzungen bei Obstruktion**

1. Vermittlung von atemerleichternden Stellung
2. Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, Atemwahrnehmung, Angsreduzierung
3. Verbesserung der Sekretolyse und Transport
4. Vermittlung von Hustentechniken
5. Verbesserung der Thoraxmobilität und Dehnfähigkeit
6. Verbesserung der allg. kardiopulmonalen Belastbarkeit
7. Verbesserung der Atemsituation im Sinne von Verbesserung der Exspiration (-Verlangsamung der Luftströmung und Erweiterung des Bronchialsystem) in der Folge auch Vertiefung der Inspi.
8. Verbesserung der Gewebetonussituation
	1. Tonusregulierung der Atem(hilfs)muskulatur besonders der Intercostal.
	2. Verbesserung der Zwerchfellbeweglichkeit
	3. Verbesserung der Atemmuskelkraft- und Koordination
* 7. und 8. können auch entspannende Maßnahmen sein

**Zielsetzungen nach operativen Eingriffen**

* schnellstmögliche Mobilisation unter Beachtung der Vorsichtsmaßnahmen
* Verbesserung der Perfusion und Ventilation
* Verbesserung der Sekretolyse und Transport
* Vermittlung von schmerzlindernden Hustentechniken

Ziele und Maßnahmen

* 1. **Wirkung auf die Atembewegung**
1. Verbesserung der Thoraxbeweglichkeit mit Hinblick auf verbesserte Pleurabewegl.
* Erarbeiten der ADL`s und Transfers
* Schnellstmögliche Mobi
* Dehnlagen
	+ Untere Drehdehnlage
	+ Rückendrehlage
	+ Halbmondlage
	+ Ölschiene
* Mobi im VFST
	+ WS Flex/EX/ROT/LATFLEX
* Mobi im Sitzen
	+ Aufrechter Sitz: LWS
	+ Kreuzbein vorne/hinten
	+ Beckenacht
	+ Rippenmobi
1. Vergrößerung der Atembewegung (Vermeidung von Pneumonie, Atelektasen, Gleichgewicht von Perfusion und Ventilation)
* Schnellstmögliche Mobi, Umlagerungen
* KA, NS, Sacchadierende EA, NS, gähnen, seufzen
* Atmen und zählen
* Hautfalte wegatmen
* Atmen mit endinspira/exspi. Pause
* Dehnung der Körperwände
* Druck gegen Fingerkuppen (B.s.112)
* Ausatmung verbessern
	+ LB
	+ Atmen gegen WD (Handtuch, manuell)
	+ Seifenblasen
1. Verbesserung der Atemmuskulatur hinsichtl. Kraft und Koordination
* Atmen gegen manuellen WD oder Handtuch nur wenn keine Dyspnoe vorliegt
* PNF am Thorax aus versch. ASTEN nur wenn keine Dyspnoe vorliegt
* Aktive Atemtechniken
* Giebelrohr
1. Herabsetzen erhöhter Gewebswiderstände in Haut u. Muskulatur (auch in Hinblick auf Pleurabeweglichkeit) , CAVE: Marcumareinnahme: Hämatom
* Heiße Rolle
* WTT: Ausstreichungen, ICR-Ausstreichungen, Knetungen, Packegriffe, Rollungen, Zirkelungen, Hohlhandklopfungen
* WTT im SchulterNackenBereich, paravertebral
* Zwerchfelltechniken
* In Kombi mit Atemerleichternden ASTEN
	+ Torwart, Kutscher, am Geländer, Tisch, Wand
	+ Paschasitz, Hände an Hinterkopf
	+ Am Tisch sitzen mit abgelegten Armen
	+ Päckchensitz
	1. **Wirkung auf die Atemwege**
* Verbesserung und Unterstützung der bronchialen Reinigung
* Drainagelagerung
* AD
* Vertieftes EA -> insp. Pause
* Verlängerte Ausatmung
* Vibration, Klopfungen, Schüttelungen
* phonische Laute bei AA (Vokale stoßweise ausatmen) (Tonstütze **bei instabilen Bronchialsystem**, Sekretlösung)
* aphonische Laute bei AA (Selbstlaute stoßweise ausatmen) (Sekretlösung, nur **bei stabilen Bronchialsystem (nicht bei Spastiken)**
* Hustentechniken (immer nach Sekretlösung)
	+ - Huffing
		- Hustenhilfe durch man. Thoraxkompression oder mit Tuch
		- Hustenrolle
		- Atemhilfen gegen Reizhusten
		- LB vor dem Husten
		- Husten gegen vorgehaltene Hand
* Weithalten der Atemwege ( auch im Sinne der Verlangsamung der Luftströmung)
* Atemerleichternde Stellungen
* Gähnen, LB
* Atmen mit Strohalmen
1. **Wirkung auf die Psyche**
* Angstreduzierung, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, Ausgleichen des Atemrhytmus, Förderung des Selbstvertrauens in die eigene Leistung, Verbesserung der Körper und Atemwahrnehmung
* atemerleichternde Stellungen
* schnelle Lagerung
* Dehnzüge
* Dehnung d. Körperwände
* Schüttelungen
* Kontaktatmung
* Erspüren d. Auflagefläche
* Traumreise
* Aufklärung, Hilfe zur Selbsthilfe
	1. **Verbesserung der Belastbarkeit durch Steigerung der Ausdauer, Kraft, Ökonomisierung der Bewegung**
* Bewegung und Atmung kombinieren
* ADL`s und Transfers
* Methoden d. Belastungststeigerung- Dauer, Interball, Wechselmethode
* Gehen nach Wiraeus:
	+ Gehen mit sinnvollen Pausen
	+ 15s-15s-Gehen, 30s-15-s-Gehen, 3min-1min-Gehen
* 6 min Gehen
* Bridging, squats, lunges
	1. **Vermittlung von Atemhilfsgeräten**
* Triflo, Coach
* FLutter
* Cornet
* Ypsi
* Pariboy
* Mediliner