



aarReha
Schinznach

Weiterkommen.

Atemtherapie

Physiotherapie

Atemvertiefung/Kontaktatmung

- Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und die andere Hand auf Ihr Brustbein.
- Versuchen Sie nun tief durch die Nase in den Bauch zu atmen, sodass Ihre Hände sich bewegen.
- Anschliessend atmen Sie durch den Mund wieder aus.



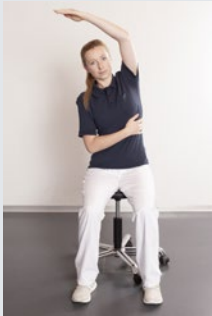
- Legen Sie Ihre Hände links und rechts auf Ihre Rippenbögen.
- Die Schultern sollen entspannt bleiben.
- Atmen Sie tief nach links und rechts in Ihren Brustkorb, sodass sich Ihre Hände seitlich mitbewegen.

Wichtig!

- Bei auftretendem Schwindel legen Sie eine Pause ein.
- Beachten Sie die individuellen Anordnungen Ihres Arztes und Therapeuten.

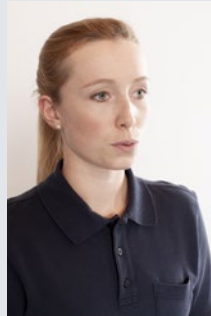
Dehnlagerung

- Strecken Sie den oberen Arm lang über den Kopf.
- Die andere Hand liegt auf dem Rippenbogen der langen Seite.
- Atmen Sie nun tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.



Lippenbremse

Atmen Sie tief durch die Nase ein und anschliessend langsam, bei leicht geöffneten Lippen, wieder aus (als würden Sie eine Kerze auspusten).



Aktivierung Zwerchfell

- Atmen Sie schnell und kräftig in kleinen, stossweisen Schritten durch die Nase ein, bis Sie das Gefühl haben, Ihre Lunge sei voll.
- Halten Sie dann den Atem für 3 bis 5 Sekunden an und atmen Sie anschliessend wieder langsam durch den Mund aus.



Weitere Informationen

Patientendisposition
056 463 85 55
patientendisposition@aarreha.ch

aarReha Schinznach

Zentrum für Rehabilitation
Schinznach
Badstrasse 55
5116 Schinznach-Bad
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation
Zofingen
Mühlethalstrasse 27
4800 Zofingen
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation
Campus Brugg-Windisch
Bahnhofstrasse 5a
5210 Windisch
T 056 463 88 00

info@aarreha.ch
www.aarreha.ch