



# Beweglichkeit verbessern

## Ihr individuelles Trainingsprogramm

### Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

diese Ausgabe unserer atemtherapeutischen Schriftreihe enthält Übungen, mit deren Hilfe Sie die Beweglichkeit Ihres Brustkorbs verbessern können. Ein elastischer Brustkorb ist für den gesunden Atemvorgang wichtig.

Bei Menschen mit Lungenerkrankungen wird der Brustkorb mit der Zeit oft fest. Die Atemmuskeln sind verspannt, die Gelenkkapseln und Bänder unelastisch und in der Beweglichkeit eingeschränkt. Dauerhusten, Bewegungsmangel und falsche Atemtechnik verstärken die Problematik noch.

Bei regelmäßiger Durchführung der Übungen können Sie folgende Ziele erreichen:

- Mobilisation des Brustkorbs und angrenzender Gelenke
- Kräftigung und Aktivierung des Zwerchfells
- Dehnung der Atemmuskulatur und Atemhilfsmuskulatur
- Senkung der Atemwiderstände
- bessere Atemwahrnehmung
- Vertiefung der Atmung und Erweiterung der Atemräume
- Sekretlösung und Sekrettransport
- Verbesserung der Belüftung und Durchblutung der Lunge

### Inhalt

Grundsatzregeln

Atemwahrnehmung

Dehnlagerungen

Trainingsempfehlungen



**Klinikverbund der Deutschen  
Rentenversicherung Rheinland**

*... Hand in Hand für die Gesundheit*

# Grundsatzregeln

Auf diese Grundsatzregeln sollten Sie beim Ausführen aller Übungen achten:

- Fordern, aber nicht überfordern
- Gehen Sie nicht über Ihre Schmerzgrenze hinaus.
- Lernen Sie Ihren Körper besser kennen.
- Führen Sie die Übungen regelmäßig (dreimal wöchentlich) durch. Stellen Sie sich ein individuelles Übungsprogramm zusammen und beachten Sie dabei, dass Sie für jede Bewegungsrichtung mindestens eine Übung auswählen.
- Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung und führen Sie das Übungsprogramm in möglichst ruhiger Umgebung durch.
- Vermeiden Sie zu große Kraftanstrengungen und führen Sie die Übungen entspannt, ruhig und langsam durch.
- Die Atemwege sollten bei Beginn der Übung frei sein. Führen Sie vollständige und langsame Atemzüge während der Übungen durch. Versuchen Sie dabei durch die Nase einzuatmen und mit der Lippenbremse vollständig auszuatmen. Vermeiden Sie Pressatmung.

## Verbesserung der Atemwahrnehmung und der Beweglichkeit

**Wirkung:** Übungen zur Atemwahrnehmung haben einen positiven Effekt auf die Belüftung der Atemräume.

**Atemwahrnehmung:** Flankenatmung mit Handauflegen

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz, die Handflächen beidseits locker an die unteren Rippen legen — bewusst und langsam durch die Nase einatmen

**Endposition:** Langsam durch die Nase oder gegen die Lippenbremse ausatmen, dabei leichten Druck der Hände auf den Brustkorb ausüben. Dreimal wiederholen, dann Pause einlegen; insgesamt dreimal



**Atemwahrnehmung:** Bauchatmung mit Handauflegen

**Ausgangsposition:** Die Hände locker auf den Bauch legen — bewusst und langsam durch die Nase einatmen.

**Endposition:** Langsam durch die Nase oder gegen die Lippenbremse ausatmen, dabei leichten Druck der Hände auf den Brustkorb ausüben. Dreimal wiederholen, dann Pause einlegen; insgesamt dreimal.



### Mobilisation

**Ausgangsposition:** Auf den Handflächen und Knien abstützen, Kopf gerade, Blick nach unten gerichtet.

**Übung:** Den Rücken langsam nach oben wölben (Katzenbuckel) und dabei ausatmen. Den Rücken entspannen und durchhängen lassen (Pferderücken). Blick nach vorne und dabei einatmen. Die Übung fünfmal wiederholen.



## Rotation

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz, die Hände im Nacken verschränken  
**Übung:** Den Oberkörper langsam nach rechts und anschließend nach links drehen. Die Übung fünfmal wiederholen.



## Streckung, Beugung

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz, Arme hängen locker herunter  
**Übung:** Die Arme zur Decke strecken, dabei tief einatmen. Dann die Arme und den Oberkörper absinken lassen, dabei ausatmen. Die Übung fünfmal wiederholen.



## Seitneigung

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz, die Hände im Nacken verschränken  
**Übung:** Den Oberkörper langsam nach rechts und anschließend nach links neigen. Die Übung fünfmal wiederholen.



## Halbmond über Stuhllehne

**Ausgangsposition:** Seitlich und aufrecht auf einem Stuhl mit Lehne sitzen. Ein Arm hängt über der Lehne, der andere Arm wird nach oben ausgestreckt.  
**Übung:** Den Oberkörper zur Seite der Stuhllehne neigen. Dabei langsam und bewusst einatmen. Dann ausatmen und zur Mitte zurück. Die Übung fünfmal wiederholen, dann Seitenwechsel.



## Dehnlagerungen

### Schraube

**Übung:** Rückenlage, Arme zur Seite ausgestreckt, die Beine angestellt. Beide Beine zur gleichen Seite sinken lassen, den Kopf leicht zur Gegenseite drehen.



### Halbmond

**Übung:** Rückenlage, beide gestreckten Beine zu einer Seite bewegen, den Oberkörper ebenso zu dieser Seite neigen. Das Becken bleibt dabei auf dem Boden liegen. Der Körper liegt nun in der C - förmigen Lagerung.



### Rutschhalte

**Übung:** Knien Sie sich hin, die Arme nach vorne lang ausgestreckt. Hüfte und Knie bleiben dabei übereinander. Die Brustwirbelsäule streckt sich.



### Lagerung über zusammengerollter Decke

**Übung:** Eine Decke straff zusammenrollen und sich dann rückwärts darüberlegen. Die Arme zur Seite ausstrecken.



## Trainingsempfehlungen

- Versuchen Sie die Dehnung mindestens 10 Atemzüge zu halten.
- Nehmen Sie die Position langsam ein und lösen Sie sie langsam wieder auf.
- Spüren Sie nach, wie sich die gedehnte Seite im Vergleich zur anderen Seite anfühlt (wärmer - kälter, weiter - enger, länger - kürzer).

### Autor

Deutsche Rentenversicherung Rheinland  
Kliniksteuerung  
Kreuzstraße 62  
40210 Düsseldorf  
E-Mail: [info-klinikverbund@drv-rheinland.de](mailto:info-klinikverbund@drv-rheinland.de)