

Atemtherapie

Die Atemwege des Menschen sind wie ein Baum aufgebaut. Der Stamm (Luftröhre) verzweigt sich in grössere Äste (Bronchien) und kleinere Zweige (Bronchiolen). Daran schliessen sich, vergleichbar den Blättern eines Baumes, die Lungenbläschen an. Durch deren hauchdünne Wände wird lebenswichtiger Sauerstoff aufgenommen und Kohlendioxyd abgegeben. Die Atemwege sind mit Schleimhaut ausgekleidet, die mit winzig kleinen Flimmerhärchen bedeckt ist. Diese transportieren eingeatmete Schmutzpartikel und Schadstoffe aller Art wieder in Richtung Mund und Nase zurück.

Vor allem durch das Rauchen wird dieses System geschädigt. Es kommt zu einer chronischen Entzündung und die Flimmerhärchen werden zerstört. Die Oberfläche der Lungenbläschen, die beim Gesunden etwa die Hälfte eines Tennisplatzes bedecken würde, wird immer kleiner. Die elastischen Strukturen des Lungengerüsts werden geschädigt. Zur chronischen Bronchitis kommt eine Ueberblähung der Lungen. Das gesamte Krankheitsbild wird als COPD bezeichnet. Die Abkürzung steht für den englischen Begriff **Chronic Obstructive Pulmonary Disease** (chronische obstruktive Lungenerkrankung). Die Krankheit führt zu einer fortschreitenden Beeinträchtigung der Atmung bis hin zu stärkster Atemnot.

Auf Basis meiner Zusatzausbildung biete ich Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen (besonders mit COPD) nach pulmonaler Rehabilitation im Kantonsspital Liestal oder in der Klinik Barmelweid eine weiterführende spezifische Betreuung an. Sie besteht in Fortsetzung des Ausdauer- und Krafttrainings sowie Kontrolle der Inhalationstechnik, Angstminderung, Entspannung und Sekretmobilisation zur Vorbeugung einer erneuten Einweisung in ein Spital.