

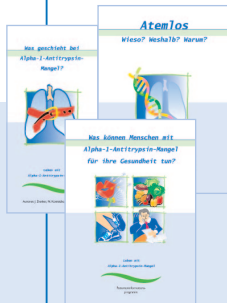
Informationsangebote

www.alpha-1-info.com Das Internetportal für Arzt und Patient

www.alpha-1-center.de Die regionalen Partner für Arzt und Patient

www.alpha-1-register.de Deutsches Register Alpha-1-Antitrypsin-Mangel, Marburg

www.alphakit.de Alles über den Nachweis des Alpha-1-Antitrypsin-Mangels



Die abgebildeten Broschüren können im Internet unter www.alpha-1-info.com kostenlos angefordert werden.

- Was geschieht bei Alpha-1-Antitrypsin-Mangel?
- Atemlos – Wieso? Weshalb? Warum?
- Was können Menschen mit Alpha-1-Antitrypsin-Mangel für ihre Gesundheit tun?

Angaben zum vorliegenden Film:

Gesamtlänge: 42 Minuten

Fachärztliche Beratung:

Prof. Dr. Nikolaus Konietzko, Dr. Marion Wencker

Krankengymn. Beratung: Beate Konietzko

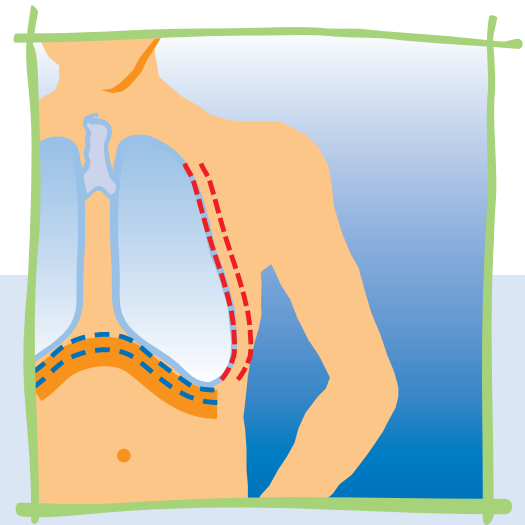
Gymnastische Übungen: Gabi Ortanderl

Talecris
BIOTHERAPEUTICS

Talecris Biotherapeutics GmbH
Lyoner Str. 15 · D-60528 Frankfurt am Main
talecris.deutschland@talecris.com
www.talecris.de

Atemgymnastik

für Patienten mit Lungenemphysem



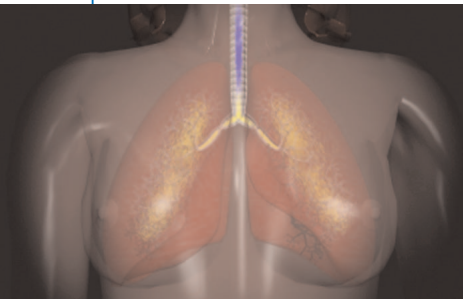
*Leben mit
Alpha-1-Antitrypsin-Mangel*

Patienteninformations-
programm

Mehr Leistungsfähigkeit durch Atemgymnastik

Liebe Patientin, Lieber Patient,

Sie leiden an einem Lungenemphysem. Neben der medikamentösen Behandlung Ihrer Erkrankung ist die regelmäßige Durchführung von Atemübungen auch für Ihr Wohlbefinden ganz entscheidend.



Atemübungen Der Sinn der Lippenbremse

Die richtige Atemtechnik, konsequentes Training der Atemmuskulatur und körperliche Fitness optimieren die Sauerstoffaufnahme und können Ihre Lebensqualität bedeutend steigern.

Die im Film vorgeführten Atemübungen zeigen Ihnen die effektivsten Atemtechniken bei Lungenemphysem. Sie werden lernen, wie Sie die Atemfrequenz, die Atemtiefe und die Atmungsart selbst willentlich beeinflussen können.

Atemtraining: Verschiedene Übungsgruppen

Um die Atmung zu verbessern, reicht es nicht, nur die Atemmuskulatur zu trainieren. Auch die übrigen Muskelgruppen wie Armmuskulatur, Brustmuskulatur und der Bauch können durch optimales Zusammenspiel die Atmung beeinflussen. Und eine gut trainierte Muskulatur sowie ein trainiertes Herz-Kreislauf-System machen Ihren Lungen weniger Arbeit.

Daher zeigen wir Ihnen hier das Training verschiedener Muskelgruppen. Folgende Übungsgruppen finden Sie innerhalb des Films:

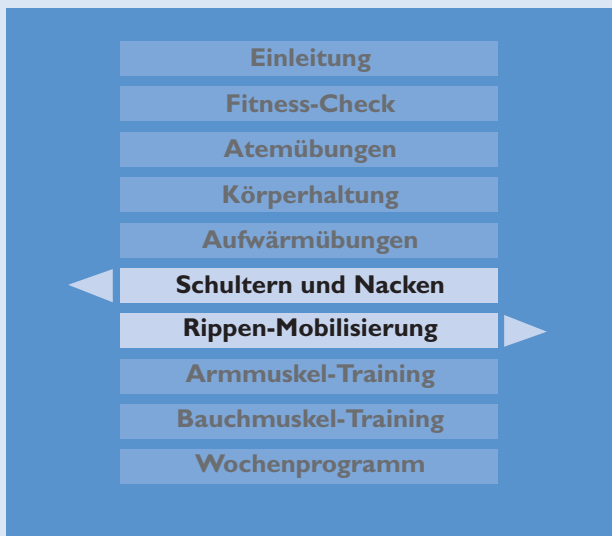
- **Atemübungen**
 - Lippenbremse
 - Atemerleichternde Körperhaltungen
 - Zwerchfell-Training
- **Aufwärmübungen**
- **Schulter- und Nackenmuskel-Training**
- **Rippen-Mobilisierung**
- **Armmuskel-Training**
- **Bauchmuskel-Training**

Mit Orientierung durch das Trainingsprogramm

In dem vorliegenden Film werden Ihnen Gymnastikübungen vorgestellt, die verschiedene Muskelgruppen trainieren. Damit Sie jederzeit wissen, in welchem Übungsteil Sie sich befinden, führt Sie ein Orientierungsbalken am unteren Bildrand durch das Programm:



Zwischen den einzelnen Übungsgruppen ist das Orientierungssystem komplett eingeblendet, so dass Sie die Übersicht nicht verlieren können:



Planen Sie Ihr individuelles Training

- Die hier gezeigten Übungen stellen den Grundstock für Ihr ganz persönliches Trainingsprogramm dar.
- Am besten ist es, Sie stellen sich ein Wochenprogramm zusammen, damit das tägliche Üben leichter fällt.
- Sie sollten die Übungen dieses Films nur jeden zweiten Tag durchführen und an den Tagen dazwischen walken, joggen oder ein anderes Ausdauer-Training machen. Nutzen Sie zum Beispiel wieder Ihren Hometrainer, der im Keller verstaubt. So trainieren Sie Ihren Körper und Ihre Lungen besonders ausgewogen. Sie lernen zudem, die Atmung zu ökonomisieren und mit Ihren Kräften hauszuhalten.
- Wählen Sie nach den 10minütigen Atemübungen und der anschließenden ebenfalls 10minütigen Aufwärmphase mit Dehnübungen aus jeder Übungsgruppe 2 bis 3 Übungen, die Sie hintereinander durchführen. Versuchen Sie, die Zahl der Wiederholungen allmählich zu steigern.
- *Wie bereits zu Beginn gesagt, sollten die Atemübungen mit Lippenbremse und Zwerchfellatmung täglich durchgeführt werden.*

Wochenplan (Beispiel)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Atemübungen (Lippenbremse, Zwerchfell-Training)	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Aufwärmübungen	10 min		10 min		10 min		
Schulter- und Nackenmuskel-Training							
Schulterheben	●				●		
Schulterkreisen			●		●		
Kopfkreisen	●				●		
Schulterbeugung	●						
Brustmuskel-Dehnung			●				
Rippen-Mobilisierung							
Vorwärtsbeugung	●				●		
Seitbeugung	●				●		
Seitstreckung	●				●		
Oberkörper-Drehung			●				
Unterkörper-Drehung			●				
Armmuskel-Training (alle zwei Tage)							
Armkreisen							
Schulter-Hebung							
Schulter-Klatschen im Sitzen							
Klatschen vor dem Körper							
Schulterbeugung							
Ellenbogen-Hebung							
Bauchmuskel-Training (alle zwei Tage)							
Becken-Wiege							
Nacken-Beugung							
Nacken-Beugung diagonal							
Nacken-Beugung mit Handgriff							