

Um eine reibungslose Anbindung an eine atemphysiotherapeutische Praxis zu ermöglichen, bitten Sie Ihren Hausarzt oder Lungenfacharzt um eine Heilmittelverordnung (Diagnose: Zwerchfellparese, Maßnahmen: KG-Atemtherapie, Wärmertherapie/heiße Rolle). Die oben genannten Heilmittel sind Teil des Heilmittelkataloges und somit eine Kassenleistung, die von Ihrer Krankenkasse im Regelfall übernommen wird. bei den Atemtherapiegeräten oder dem inspiratorischen Muskeltraining können evtl. Kosten auf Sie zukommen.

Wir hoffen, Sie mit unserem Flyer zu Übungen motivieren zu können und wünschen Ihnen in diesem Sinne einen "langen Atem" in der Durchführung!

Haben Sie noch Fragen?

Alle noch verbliebenen Fragen klären wir gerne mit Ihnen bei einem Besuch in unserer Thoraxchirurgischen Ambulanz.

Eine Terminvereinbarung ist meist kurzfristig über unser Sekretariat, Telefon: 06221/396-1101, möglich.

Raum für Ihre Notizen:

Koordinatorin

Frau M. Reiß

Telefon: 06221/396-8110

E-Mail

Zwerchfell.THOR@med.uni-heidelberg.de

Besuchen Sie uns im Internet

<https://www.Zwerchfell-hochstand.de>

Behandlungsteam

Herr OA PD Dr. med. M. Eichhorn

Herr Dr. med. P. Baum

Herr Dr. med. M. Grott

Pneumologie

Frau Dr. med. M. Schellenberg

Physiotherapie

Frau A. Isele

ZWERCHFELL- SPRECHSTUNDE THORAXCHIRURGIE



Thoraxklinik
Universitätsklinikum
Heidelberg

Thoraxchirurgie
Thoraxklinik Heidelberg
Uni.-Prof. Dr. med. H. Winter
Röntgenstr. 1
69126 Heidelberg

Terminvereinbarung:

Tel.: 06221/396-8110

06221/396-1101

Fax: 06221/396-1102

Zwerchfell.THOR@med.uni-heidelberg.de

www.zwerchfell-hochstand.de

Sehr geehrter Patient, sehr geehrte Patientin,

Wir möchten Ihnen mit diesem Flyer einen kurzen Überblick über das Krankheitsbild und Empfehlungen zu atemphysiotherapeutischen Übungen an die Hand geben. Mit diesen können Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Zwerchfellbeweglichkeit trainieren und verbessern.

KRANKHEITSBILD

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel, der den Brustkorb vom Bauchraum abgrenzt. Als Zwerchfellhochstand wird ein abnorm hochstehendes Zwerchfell bezeichnet. Die Ursache ist häufig nicht klar. Unter Umständen können Operationen am Brustkorb, Verletzungen des Zwerchfellnervs, Virusinfektionen oder neurologische Erkrankungen ursächlich sein.

Beim einseitigen Zwerchfellhochstand werden typischerweise Luftnot (z.B. im Liegen oder bei der Beugung des Oberkörpers) geäußert. Viele Patient*innen beklagen deswegen zum Beispiel Atemnot beim Schuhe binden.

DIAGNOSTIK UND THERAPIE

Die Diagnostik wird meistens durch ein Bild des Brustkorbs gestellt. Zusätzlich sind weitere spezielle Untersuchungen eines interdisziplinären Teams notwendig

Patient*innen mit einem einseitigen Zwerchfellhochstand und Beschwerden können wir eine operative Zwerchfellraffung anbieten.

Dabei wird die Basis des Zwerchfells abgesenkt, so dass die Lunge anschließend wieder genug Platz zur Ausdehnung hat. Bei den meisten Patient*innen kommt es nach dem Eingriff zu einer deutlichen Verbesserung der Atemnot.

Der Eingriff wird in Schlüsselochtechnik mittels modernstem DaVinci® OP-Roboter in Vollnarkose durchgeführt.

Durch die minimal-invasive Präzisionschirurgie kann der Eingriff besonders schonend erfolgen. Patient*innen verbringen in der Regel 2 - 3 Nächte im Krankenhaus.

Nach der Operation bieten wir allen Patient*innen ein strukturiertes Nachsorgeprogramm an.

ATEMPHYSIOLOGISCHE ÜBUNGEN

Wir empfehlen die nachfolgenden Übungen täglich bis zu Ihrer nächsten Vorstellung bei uns zuhause durchzuführen. Eine Besserung Ihrer Atemmechanik und Ihres Lungenvolumens können dann im Rahmen spezialisierter Untersuchungen bei uns kontrolliert werden.

Parallel dazu möchten wir Sie anregen, sich eine wohnortnahe physiotherapeutische Anbindung zu suchen. Ob es eine geeignete Einrichtung in Ihrer Nähe gibt, können Sie auf der Homepage der Deutschen Atemwegsliga e.V. (www.atemwegsliga.de --> Service --> Spezialistensuche --> Physiotherapeuten) erfahren.

Durch das einseitig höherstehende Zwerchfell ist ein Teil der betroffenen Lunge nicht funktionsfähig, so dass die Atmung erschwert wird. Ziele oben genannter Übungen sind die muskuläre Stärkung des

Brustkorbs und die Belüftung der betroffenen Lungenabschnitte, um Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Gemeinsam mit unserer auf Atemtherapie spezialisierten physiotherapeutischen Abteilung können wir folgende Übungen empfehlen:

Entlastung

Vermeiden Sie horizontale Ausgangsstellungen oder Kopftiefenlagen. Versuchen Sie - wenn möglich - beim Liegen mit erhöhtem Kopfteil zu schlafen (ca. 30° Oberkörperhochlagerung).

Konzentrisches Atemmuskeltraining Nasenstenose

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Ihre Beine stehen hüftbreit auseinander. Die Füße stehen vollständig auf dem Boden auf. Nun halten Sie sich ein Nasenloch zu. Atmen Sie jetzt langsam und tief in den Bauch ein, halten die Luft für 2 - 3 Sekunden an, um dann die Luft entspannt über den Mund ausströmen zu lassen. Wiederholen Sie dies dreimal. Danach wechseln Sie das Nasenloch und machen auch hier drei Wiederholungen.

'Sniffing'

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Ihre Beine stehen hüftbreit auseinander. Die Füße stehen vollständig auf dem Boden auf. Legen Sie eine Hand auf Ihren Oberbauch, unterhalb der Brust. Machen Sie nun zwei bis drei 'Sniffs', indem Sie kräftig über die Nase einatmen, so dass sich der Oberbauch unter Ihrer Hand anspannt. Wiederholen Sie diesen Vorgang fünfmal hintereinander.

Phonationstechniken

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Ihre Beine stehen hüftbreit auseinander. Die Füße stehen vollständig auf dem Boden auf. Legen Sie wieder eine Hand auf Ihren Oberbauch. Atmen Sie lange und tief ein. Nun öffnen Sie Ihren Mund weit und sprechen ein langes "A" - so lange, bis Ihnen die Luft ausgeht. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal hintereinander.

Bitte beachten Sie:

Diese Maßnahmen sollen Ihnen in Ihrem Alltag Hilfestellung geben. Die genannten Übungen ersetzen keine Atemphysiotherapie bei einem spezialisierten Physiotherapeuten!

Mit diesem können folgende Übungen durchgeführt werden:

**Nasenstenose
Sniff-Übungen
Phonationstechniken
Zwerchfell-Jumping
Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)
Inspiratorisches Muskeltraining (POWER-breath®/Threshold IMT®)
YPSI-Atemtrainer**