

Physiotherapeutische Übungen

für isolierte Patientinnen und Patienten mit COVID-19



Liebe Patientin, lieber Patient

Sie sind in häuslicher Isolation auf Grund Ihrer Erkrankung mit dem Coronavirus. Mit dieser Broschüre laden wir Sie ein, die Zeit der Isolation soweit als möglich aktiv zu gestalten und zu Ihrer Genesung beizutragen.



- ▶ Die Erkrankung mit COVID-19 betrifft häufig die Lunge. Symptome sind trockener Husten und Atemnot.
- ▶ Damit die Lunge optimal mit Luft gefüllt wird, ist es hilfreich und wichtig, gezielte Atemübungen durchzuführen. Dazu haben wir Ihnen Atemübungen zusammengestellt, die Sie selbständig durchführen können.
- ▶ Die Isolation zu Hause führt auch zu verminderter Aktivität und Bewegung. Einfache, kräftigende Bewegungsübungen können dabei einem möglichen Kraftverlust vorbeugen.
- ▶ Lesen Sie die Übungsinstruktionen vor Beginn jeweils aufmerksam durch.
- ▶ Machen Sie die Übungen in langsamen Tempo und achten Sie darauf regelmässig ein- und auszuatmen.
- ▶ Es ist dabei normal, dass Sie verstärkt atmen müssen und eine Anstrengung empfinden. Verspüren Sie Atemnot, brechen Sie die Übung ab.
- ▶ Zudem ist es wichtig, dass Sie die Übungen immer schmerzfrei machen können.
- ▶ Tragen Sie Schuhe oder rutschfeste Socken für die Bewegungsübungen im Sitz und Stand.
- ▶ Wir empfehlen Ihnen mehrmals täglich eine Atemübung durchzuführen und täglich Bewegungsübungen zu machen.
- ▶ Entwickelt sich neu eine Luftnot oder fällt es Ihnen plötzlich schwer zu atmen, melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt.

Gute Besserung wünscht Ihnen

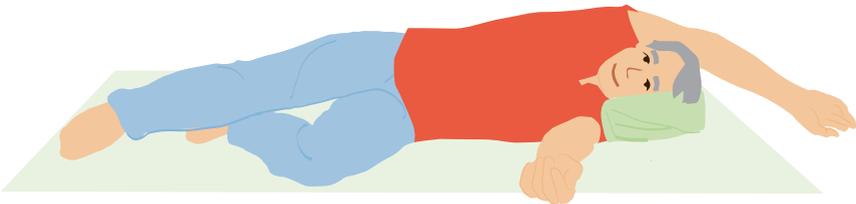
Team Physiotherapie Universitätsspital Basel
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Bauchatmung



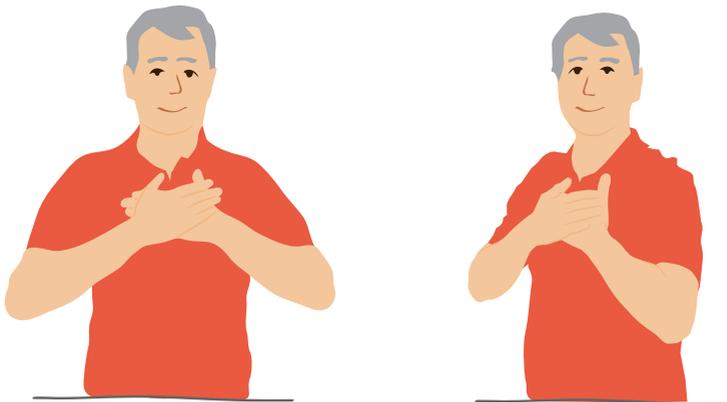
1. Atmen Sie langsam und tiefer als üblich durch die Nase ein. Um die Atembewegung besser wahrzunehmen, legen Sie die Hände auf den Bauch. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke.
 2. Halten Sie die Luft nach dem Einatmen circa 5 Sekunden an.
 3. Atmen Sie entspannt aus.
- ▶ Wiederholen Sie die Schritte 1–3 zehn Mal.
 - ▶ Sie können diese Übung auch im Sitzen ausführen.

Seitliche Belüftung der Lunge



1. Legen Sie sich auf eine Seite. Lagern Sie den oberliegenden Arm wie abgebildet über den Kopf, bei Schulterbeschwerden vor dem Oberkörper.
 2. Atmen Sie nun langsam und tiefer als üblich in die oberliegende Flanke ein.
 3. Halten Sie die Luft circa 5 Sekunden in der Lunge.
 4. Atmen Sie wieder entspannt aus.
- ▶ Wiederholen Sie die Schritte 1–4 zehn Mal.
 - ▶ Ist es Ihnen nicht möglich auf die Seite zu liegen, legen Sie sich in Rückenlage wie ein Halbmond hin. Atmen Sie dabei in die verlängerte Seite ein und aus.

Rumpfrotation im Sitz



1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Der Rücken ist gerade, die Handflächen liegen aufeinander auf dem Brustkorb.
 2. Nun drehen Sie den Brustkorb mit dem Schultergürtel und Kopf zusammen im Rhythmus der Einatmung auf eine Seite.
 3. Drehen Sie beim Ausatmen wieder zurück zur Mitte.
 4. Mit der nächsten Einatmung drehen Sie auf die andere Seite.
- ▶ Wiederholen Sie dies fünf Mal auf jede Seite.

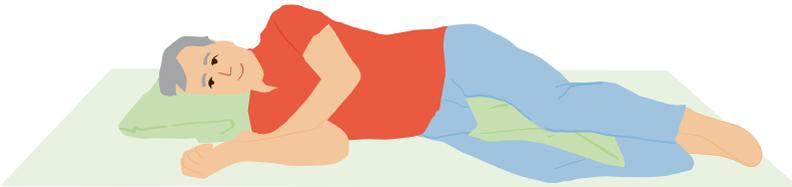
Abhängig von ihrer Position (Liegen, Sitzen, Stehen) sind unterschiedliche Areale der Lungen mehr oder weniger belüftet. In der jetzigen Situation ist es wichtig alle Areale der Lunge gleichmässig mit Luft zu füllen. Vermeiden Sie tagsüber vorwiegend auf dem Rücken zu liegen. Wir empfehlen Ihnen diese Positionen tagsüber abwechselnd einzunehmen für jeweils 20 bis 30 Minuten.

Rückenlage mit erhöhtem Kopfteil oder Sitz

1. Rutschen Sie im Bett nach oben.
2. Stellen Sie das Kopfteil, wenn möglich hoch oder legen ein zusätzliches Kissen unter den Rücken, sowie unter die Knie.
3. Alternativ können Sie sich in einen Sessel oder Lehnstuhl setzen.

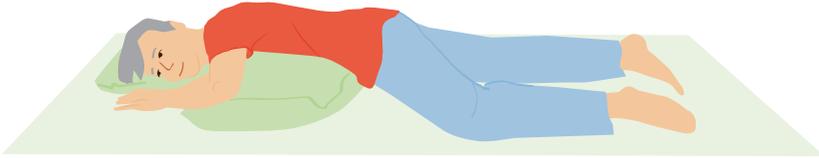


Seitenlage



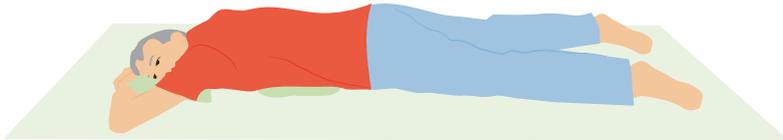
1. Legen Sie sich möglichst flach mit angewinkelten Beinen auf eine Seite.
 - ▶ Für eine angenehmere Lagerung platzieren Sie ein Kissen zwischen die Beine.
 - ▶ Alternativ können Sie auch das zusammengerollte Duvet für eine bequemere Lagerung von Arm und Bein benutzen.

Halbbauchlage



1. Legen Sie sich möglichst flach hin.
 2. Platzieren Sie ein Kissen vor den Brustkorb.
 3. Drehen Sie den Oberkörper nun auf das Kissen in die Halbbauchlage.
-

Bauchlage



1. Legen Sie sich möglichst flach auf den Bauch.
2. Bei Bedarf platzieren Sie noch ein kleines Kissen unter den Kopf oder den Bauch.

Isometrische Muskelspannung



Ausgangsstellung: Flach auf dem Bett oder auf dem Boden, Rückenlage, Beine hüftbreit aufgestellt, Ellbogen 90° angewinkelt

Ausführung: Ellbogen und Fersen gleichzeitig ins Bett drücken, Spannung circa 5 Sekunden halten, wieder loslassen. Atem nicht anhalten.

▶ 8–12 Wiederholungen

Brüggli

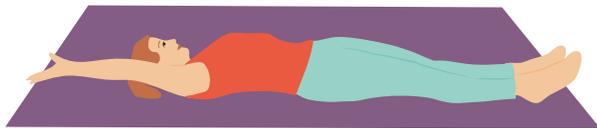


Ausgangsstellung: Flach auf dem Bett oder auf dem Boden, Rückenlage, Knie hüftbreit aufgestellt, Arme neben dem Körper

Ausführung: Becken in die Luft heben und wieder senken.

▶ 8–12 Wiederholungen

Schräge Bauchmuskeln

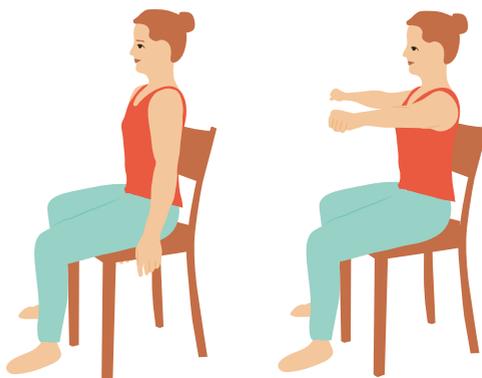


Ausgangsstellung: Flach auf dem Bett oder auf dem Boden, Rückenlage, ein Arm über den Kopf gestreckt

Ausführung: Mit dem Ausatmen bewegen sich der Ellbogen und das diagonale Knie soweit möglich zueinander und bewegen sich mit der Einatmung wieder in die Ausgangsstellung zurück.

► Nach 4–6 Wiederholungen wechseln Sie die Diagonale.

Seitliches Armheben

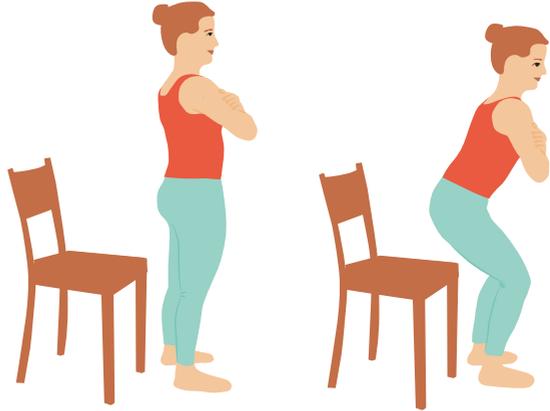


Ausgangsstellung: Sitzend, Aufrechte Körperhaltung, Hände auf Höhe der Knie, Handrücken zeigen nach oben

Ausführung: Hände werden zur Seite hochbewegt bis Schulterhöhe, einen Moment halten und wieder senken.
Zur Steigerung können Sie zwei volle Mineralwasserflaschen in die Hände nehmen.

► 8–12 Wiederholungen

Mini-Kniebeugen

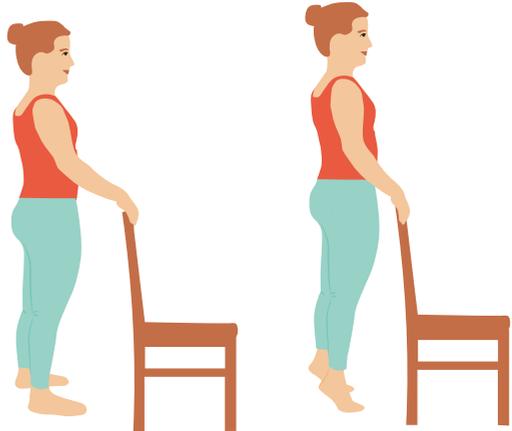


Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand vor dem Stuhl, aufrechter Oberkörper, Arme vor dem Brustkorb gekreuzt

Ausführung: Beine beugen wie beim Absitzen, Becken berührt Stuhl leicht und wieder strecken in den aufrechten Stand, Atem nicht anhalten

► 8–12 Wiederholungen

Fersenheben



Ausgangsstellung: Paralleler Stand vor dem Stuhl oder dem Tisch, Hände halten sich fest.

Ausführung: Das Gewicht auf die Zehenspitzen verlagern, die Fersen nach oben drücken und wieder senken.

► 8–12 Wiederholungen

Bein abspreizen im Stand



Ausgangsstellung: Paralleler Stand vor dem Stuhl oder neben dem Tisch, eine Hand hält sich fest.

Ausführung: Bein seitlich vom Körper abspreizen und wieder zurückziehen, Oberkörper bleibt dabei aufrecht

► Nach 8–12 Wiederholungen wechseln Sie die Seite.

Videos: Dehaim gsund blyybe

Weitere Übungen mit Videoanleitung und Erklärungen verschiedener Fachpersonen finden Sie unter: www.unispital-basel.ch/dehaimgsundblyybe



Universitätsspital Basel
Therapien
Spitalstrasse 21
4031 Basel
Tel. +41 61 265 70 44