

Eigenübungen bei COVID-19 Erkrankung

Führen Sie die Übungen 5x täglich durch!

Belüftung der Lunge

<p><i>Halbmondlagerung</i></p> 	<p>Seitneigung des Oberkörpers auf die rechte Seite indem die Hand in Richtung Knie geschoben wird.</p> <p>Die linke Hand wird hinter den Kopf gelegt.</p> <p>Tief in die gedehnte linke Seite einatmen. 5x tief ein- und ausatmen – Pause – Wiederholen</p> <p>Danach alles auf die andere Seite und die Hände tauschen.</p>
<p><i>Drehdehnlagerung</i></p> 	<p>Seitenlage auf die rechte Seite. Das obere Bein liegt vor dem unteren Bein angewinkelt.</p> <p>Die linke Hand wird hinter den Kopf gelegt und dann der linke Arm, Kopf und Schultergürtel nach links gedreht.</p> <p>Tief in die gedehnte obere linke Seite einatmen. 5x tief ein- und ausatmen – Pause – Wiederholen</p> <p>Danach alles spiegelverkehrt aus der Seitenlage links heraus.</p>
 <p><small>©Physiotools</small></p>	<p>Sitzen Sie aufrecht hin. Legen Sie die Hände in den Nacken.</p> <p>Atmen Sie tief ein und drücken Sie die Ellenbogen nach hinten. Bleiben Sie so 5 Sekunden.</p> <p>Atmen Sie wieder aus und schließen Sie dabei die Ellenbogen vor dem Körper.</p> <p>5x tief ein- und ausatmen – Pause – Wiederholen</p>
<p><i>Triflow</i></p> 	<p>Setzen Sie sich aufrecht an die Bettkante oder auf einen Stuhl mit beiden Füßen sicher und stabil am Boden.</p> <p>Atmen Sie tief aus, umschließen Sie das Mundstück mit den Lippen und atmen Sie schnell und kräftig ein durch das Mundstück.</p> <p>Jetzt heben sich die Kugeln an. Wiederholen Sie es 3x – Pause – nochmal 3x</p> <p>Wenn Sie alle Kugeln schaffen, versuchen Sie alle drei Kugeln so lange wie möglich oben zu halten.</p>

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

*Gesund werden,
fit bleiben*

Sekretmobilisation

Anleitung

"Blubberflasche"

Füllen Sie eine 0,5 Liter Flasche 2-3 cm mit Wasser.

Außerdem benötigen Sie einen dicken Strohhalm oder Schlauch ca. 30cm



©PhysioTools

Setzen Sie sich aufrecht hin.

Holen Sie tief Luft durch die Nase und atmen Sie durch den Strohhalm möglichst konstant und langsam in das Wasser aus, sodass es blubbert.

10x blubbern – Pause – Wiederholen

Tauschen Sie täglich das Wasser aus!!

Diese Übung am besten nach der Inhalation durchführen für den größten Effekt.

Alltag

Bewegung



©PhysioTools

Versuchen Sie sich möglichst viel im Rahmen Ihrer Möglichkeiten zu bewegen und aus dem Bett auf zu stehen.

Im Zimmer oder auch dann Zuhause in der Wohnung/ Haus/ Treppen und im Verlauf draußen an der frischen Luft mit kleinen Spaziergängen beginnen z.B. im eigenen Garten.