

Maßnahmentabelle

In **Tab. 9.1** findet der Therapeut alle im Buch beschriebenen Übungen übersichtlich aufgelistet. Sie sind Zielen zugeordnet. Die Übersicht erleichtert dem Therapeuten die Auswahl der geeigneten Maßnahmen zur Erstellung des Behandlungsplans.

Tab. 9.1 Übersicht der Behandlungsmaßnahmen, gegliedert nach Zielen

Verbesserung der Beweglichkeit...	Verbesserung der Atembewegung...	Ausgleichen des Atemrhythmus	Kräftigung der Atemmuskulatur
<p>... im Liegen 86</p> <ul style="list-style-type: none"> - Untere Drehlage - Rückendrehlage - Halbmondlage - Ölschiene <p>... im Vierfüßlerstand 91</p> <ul style="list-style-type: none"> - WS Beweglichkeit FLEX/EXT - WS Beweglichkeit ROT - WS Beweglichkeit LAT FLEX <p>... im Sitzen 94</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der aufrechte Sitz - LWS Beweglichkeit LAT FLEX - LWS Beweglichkeit ROT - Schinkengang - Beckenacht - BWS Beweglichkeit FLEX/EXT - BWS Beweglichkeit ROT - BWS Beweglichkeit LAT FLEX - WS Beweglichkeit FLEX/EXT - WS Beweglichkeit ROT - WS Beweglichkeit LAT FLEX <p>Übungen mit dem Pezziball in Anlehnung an FBL 176</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cowboy - Hula-Hula in LAT FLEX (abgewandelt) - Hula-Hula in LAT FLEX - Hula-Hula in EXT/FLEX - Die Brunnenfigur (abgewandelt) - Die Galionsfigur - Eslein streck' dich - Der Seeigel <p>Übungen aus dem PNF-Konzept 185</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulterblatt-Pattern aus Seitlage - Becken-Pattern aus Seitlage 	<p>Wahrnehmung der Atembewegung 101</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmen der Atembewegung <p>... bei der Einatmung, aktiv 102</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnüffeln - Einatmung halten - Nasenstenose <p>... bei der Einatmung, passiv unterstützt 103</p> <ul style="list-style-type: none"> - Falte wegatmen - Dehnung der Körperwände <p>... bei der Ausatmung, aktiv 105</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Ausatem sichtbar machen - Den Ausatem hörbar machen - Den Ausatem spürbar machen <p>... bei der Ausatmung, passiv unterstützt 107</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manuelle Thoraxkompression <p>Übungen aus dem PNF-Konzept 185</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sternale - Atembewegung - Costale Atembewegung - Diaphragmale Atembewegung 	<p>Ausgleichen des Atemrhythmus, aktiv 110</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktives Dehnen <p>Ausgleichen des Atemrhythmus, passiv 111</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dehnzüge <p>Übungen aus dem Konzept des Erfahrbaren Atems, Atem und Hand 208, 220</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Hände bewusst machen - Dehnen der Hand - Druck der Fingerkuppen - Griffe zur Förderung des Ausatems 	<p>Kräftigung der Einatemmuskulatur 117</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atmen in atemerschwerender ASTE - Atmen gegen manuellen Widerstand <p>Kräftigung der Ausatemmuskulatur 119</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kräftigung der Bauchmuskulatur <p>Übungen aus dem PNF-Konzept 185</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sternale Atembewegung - Costale Atembewegung - Diaphragmale Atembewegung - Schulterblatt-Pattern aus Seitlage - Becken-Pattern aus Seitlage

	Unterstützung der bronchialen Reinigung	Weithalten der Atemwege	Verbesserung der Belastbarkeit	Unterstützung der bronchialen Reinigung	Weithalten der Atemwege
	Sekretlösung und Sekrettransport 122, 202, 214 <ul style="list-style-type: none"> - Tiefe Einatmung - Einatem halten - Verlängerte Ausatmung - Active Cycle of Breathing Technique (ACBT) - Tönen von P, T, K oder M - Vibrationen/Klopfungen - Selbstklopfungen - Lagewechsel - Lagerung oberer Brustkorbabschnitt - Lagerung mittlerer Brustkorbabschnitt - Lagerung unterer Brustkorbabschnitt - Autogene Drainage Hustentechniken und Hustenhilfen 129, 202, 208, 214 <ul style="list-style-type: none"> - Huffing - Hustentechnik bei zu hohem intrathorakalem Druck - Hustentechnik bei zu niedrigem intrathorakalem Druck - Hustenhilfe durch Kompression - Atemhilfen gegen Reizhusten Hydrotherapeutische Maßnahme 202, 208 <ul style="list-style-type: none"> - Heiße Rolle Übungen mit dem Pezziball in Anlehnung an FBL 176, 208 <ul style="list-style-type: none"> - Cowboy - Die Galionsfigur - Eslein streck' dich - Der Seeigel 	Weithalten der Atemwege durch Körperstellungen 135, 208 <ul style="list-style-type: none"> - Atemerleichternde Körperstellungen Weithalten der Atemwege durch Atemtechniken 138 <ul style="list-style-type: none"> - Gähndendes Einatmen - Dosierte Lippenbremse - Atmen mit Strohhalm 	Verbesserung der Belastbarkeit durch Ökonomisierung von Bewegungen 142, 202 <ul style="list-style-type: none"> - Verbindung von Bewegung und Atmung in FLEX/EXT im Liegen - Verbindung von Bewegung und Atmung in LAT FLEX im Liegen - Verbindung von Bewegung und Atmung in ROT im Liegen - Aufstehen vom Stuhl mit der Ausatmung - Anheben eines Gewichts mit der Ausatmung - Treppe steigen mit der Ausatmung Verbesserung der Belastbarkeit durch Steigern der Ausdauer 147, 202 <ul style="list-style-type: none"> - 15 s-15 s-Gehen - 30 s-15 s-Gehen - 3 min-1 min-Gehen - Gehen mit »Sinn-vollen« Pausen - Intervallaufwärmen - 6 min-Gehen - Dosierte Gehtraining - Schneckenlaufen Verbesserung der Belastbarkeit durch Steigern der Kraft 152, 202 <ul style="list-style-type: none"> - Übungen der Rumpf- und Armmuskulatur mit dem Theraband - Dips - Bridging - Squats - Lunges Übungen mit dem Pezziball in Anlehnung an FBL 176, 208 <ul style="list-style-type: none"> - Cowboy - Hula-Hula in LAT FLEX (abgewandelt) - Hula-Hula in LAT FLEX - Hula-Hula in EXT/FLEX - Die Brunnenfigur (abgewandelt) - Die Galionsfigur - Eslein streck' dich - Der Seeigel 	Sekretlösung und Sekrettransport 122, 202, 214 <ul style="list-style-type: none"> - Tiefe Einatmung - Einatem halten - Verlängerte Ausatmung - Active Cycle of Breathing Technique (ACBT) - Tönen von P, T, K oder M - Vibrationen/Klopfungen - Selbstklopfungen - Lagewechsel - Lagerung oberer Brustkorbabschnitt - Lagerung mittlerer Brustkorbabschnitt - Lagerung unterer Brustkorbabschnitt - Autogene Drainage Hustentechniken und Hustenhilfen 129, 202, 208, 214 <ul style="list-style-type: none"> - Huffing - Hustentechnik bei zu hohem intrathorakalem Druck - Hustentechnik bei zu niedrigem intrathorakalem Druck - Hustenhilfe durch Kompression - Atemhilfen gegen Reizhusten Hydrotherapeutische Maßnahme 202, 208 <ul style="list-style-type: none"> - Heiße Rolle Übungen mit dem Pezziball in Anlehnung an FBL 176, 208 <ul style="list-style-type: none"> - Cowboy - Die Galionsfigur - Eslein streck' dich - Der Seeigel 	Weithalten der Atemwege durch Körperstellungen 135, 208 <ul style="list-style-type: none"> - Atemerleichternde Körperstellungen Weithalten der Atemwege durch Atemtechniken 138 <ul style="list-style-type: none"> - Gähndendes Einatmen - Dosierte Lippenbremse - Atmen mit Strohhalm