



Reflektorische Atemtherapie

Nach Schmitt und Brüne

Vortrag von Sophie Preuß, Physiotherapeut B.Sc.

Für die Myelom-Gruppe Rhein-Main



Überblick

- ▶ Was bedeutet Atemtherapie? Was bedeutet reflektorisch?
- ▶ Was kann bewirkt werden
- ▶ Für wen ist die Reflektorische Atemtherapie (RAT) geeignet
- ▶ Wie sieht eine Therapiesitzung aus
- ▶ Die richtige Verordnung und die anwendenden Therapeuten

Was bedeutet Atemtherapie?



- **Aktive** und **passive** und **apparative** Maßnahmen zum Erhalt und zur Verbesserung der Lungentätigkeit





Was bedeutet Reflektorisch?

- ▶ „durch einen Reflex bedingt“ (duden.de Stand 07.10.23)
- ▶ Also unwillkürlich (nicht bewusst oder geplant hervorzurufen)
- ▶ Reizort \neq Wirkungsort
- ▶ Funktioniert über das vegetative Nervensystem



Was kann bewirkt werden

- ▶ Lösen von Verspannungen
- ▶ Mobilität der Wirbelsäule und Rippen
- ▶ Durchblutungsförderung, Lymphfluss
- ▶ **Atemqualität steigern**
- ▶ Entspannung
- ▶ Regulierung der Herz-Kreislauf-Systems
- ▶ Regulierung der unwillkürlichen System (Verdauung, **Immunsystem**, Abbau von Stresshormonen...)



Was kann bewirkt werden

- ▶ **Atemqualität steigern**
- ▶ Atemmuster (Tiefe, Atemzuglänge, Atemfrequenz, Atemort)
- ▶ Alle Bereiche belüften (Ventilation steigern)
- ▶ Alle Bereiche durchbluten (O₂ Aufnahme ins Blut verbessern)
- ▶ Vorhandene Lungentätigkeit erhalten, steigern

Was kann bewirkt werden

Bewusstsein schaffen für die eigene
Atmung





Für wen ist die RAT geeignet?

- ▶ Atemwegserkrankung, direkt oder indirekt
- ▶ Ineffiziente Atmung (zu früh keine Luft mehr haben)
- ▶ Immungeschwächte
- ▶ Nervliche Angespanntheit
- ▶ Bewegungseinschränkung der Wirbelsäule



Für wen ist die RAT geeignet?

- ▶ Wann sollte man **keine** RAT anwenden:
- ▶ Hautirritationen am Rücken
- ▶ Akuter Infekt
- ▶ Frakturen
- ▶ Akute/instabile psychische Erkrankung
- ▶ Gefühl von ausgeprägter Schwäche

Wie sieht eine Stunde RAT aus?

- ▶ Liegend/ passiv
- ▶ 60 Minuten
- ▶ Verschiedene Positionen, Lagerungen
- ▶ Weniger ist mehr

Pausen zwischen einzelnen Anwendungsgriffen ->

Reflexreaktion braucht Zeit





Wie sieht eine Stunde RAT aus?

- ▶ Vorbereitung mittels heißer Auflagen
- ▶ Lagerung
- ▶ Mechanische Reize BWS
- ▶ Lösegriffe LWS Rippenbogen ♣

- ▶ Becken ♣
- ▶ Brustkorb ♣
- ▶ Schultern/Nacken ♣
- ▶ Arme/Beine

Wie sieht eine Stunde RAT aus?





Die richtige Verordnung und einen Therapeuten finden

- ▶ Anwendung heißt „Reflektorische Atemtherapie“, Verordnung heißt „**KG-Muko**“!
- ▶ Stellt zumeist nur der Facharzt aus
- ▶ Bei Privatrezepten genügt Atemtherapie 60 Minuten oder reflektorische Atemtherapie
- ▶ Infos unter reflektorische-atemtherapie.de -> Flyer