

Prävention & Behandlung des Lungenvolumens

Damit die Lunge gut funktionieren kann, muss sie mobil in sich selber und in Bezug auf dessen Umgebung sein:

- Wir möchten die Lunge maximal beatmen (Lungenvolumen)
- Wir möchten, dass das Zwerchfell (Atemmuskel) optimal arbeitet
- Wir möchten, dass die umliegenden Rippen beweglich werden/bleiben
- Wir möchten, dass die mit der Lunge verbundenen Wirbel beweglich werden/bleiben
- Wir möchten, dass die Nervenversorgung des Zwerchfell optimal ist (n.phrenicus)
- Wir möchten, dass die Lunge möglichst frei von somato-emotionalen Mustern wird/bleibt

Übung 1: Lunge zu 100% füllen



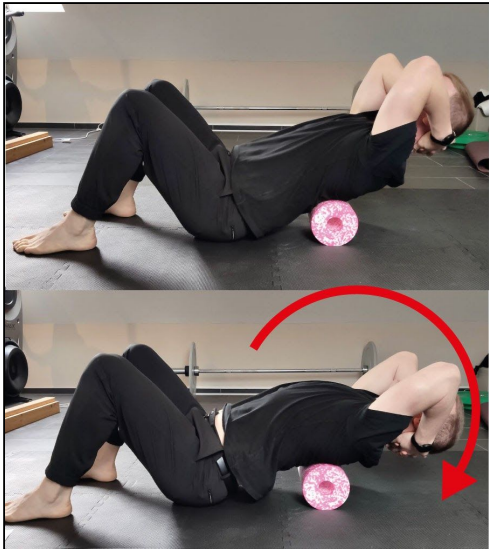
Sitzen/stehen, beide Arme hoch zur Decke (neben Ohren) strecken, voll einatmen. Atem kurz anhalten, dann wieder langsam ausatmen und die Arme wieder nach unten bewegen. **10x**

Übung 2: Seitlich Rippen und Zwischenrippenmuskulatur dehnen



Sitzen/stehen, ein Arm seitlich hoch zur Decke strecken und dann den gesamten Oberkörper in eine Seitenneigung bringen, sodass sich der gesamte Brustkorb seitlich ausdehnt. Voll einatmen - Rippen 'auseinander pressen'. Atem kurz anhalten, dann wieder langsam ausatmen und die Arme wieder nach unten bewegen. **10x**

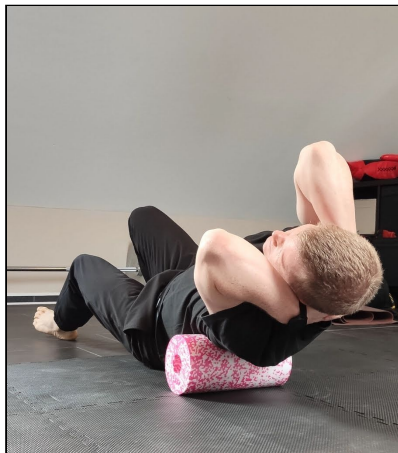
Übung 3: Blackroll/Faszienrolle Wirbel Mobilisation



Achtung: wenn starke Schmerzen auftreten, nicht durchführen!

Auf dem Boden liegen mit der Faszienrolle unter dem Brustkorb. Am Besten unten beginnen (ca. 'BH-Höhe'). Arme im Nacken verschränken, um den Nacken/Kopf zu fixieren - Bewegung findet ideal nur bei der Rolle statt! Nun langsam den Rücken nach hinten strecken (nur, wo die Rolle darunter liegt), bis dass es nicht mehr weitergeht oder der Mobilisationsschmerz die Bewegung stoppt. Dann langsam wieder etwas hochkommen und das Becken etwas nach unten schieben, sodass die Rolle ein wenig nach oben schiebt/rollt. Nun die Streckung wiederholen. Stationsweise (Wirbel um Wirbel) nun diese Streckung wiederholen, bis die Rolle ganz oben zwischen den Schulterblättern ist.

Übung 4: Blackroll/Faszienrolle Rippen Mobilisation



Achtung: wenn starke Schmerzen auftreten, nicht durchführen! Osteoporose? Lieber nicht machen.

Identisch wie Übung 3, aber der Oberkörper wird schräg (45 Grad) auf die Rolle je links und rechts gelegt, sodass der Druck der Rolle auf die Rippenbögen kommt.

Diese Übung kann recht schmerzhaft sein, aber mobilisiert die Rippen sehr gut!

Übung 5: Nacken Mobilisation



Sitzen/stehten, mit dem Kopf langsam einen Halbkreis unten- und vorne durchführen. Der Kopf rotiert 90 Grad von links nach 90 Grad nach rechts. 10x links, 10x rechts

Upgrade: dasselbe hinten/oben durchführen, aber langsam, und nur halbkreisförmig!

Übung 6: Zwerchfell Meditation

Auf dem Rücken liegen (Matte, Boden, Bett, Sofa), beide Hände sanft seitlich an den unteren Brustkorb (unterer Rippenbogen) auf das Zwerchfell legen. Langsam atmen, ideal 6 Sekunden ein, 6 Sekunden ausatmen. **Dauer:** so lange wie gewünscht

Visualisierung Einatmung: die Lunge füllt sich komplett, das Zwerchfell senkt sich, das Zwerchfell ist entspannt und ruhig. Die Lunge fühlt sich warm und wohlig an.

Visualisierung Ausatmung: die Lunge entleert sich komplett, das Zwerchfell hebt sich an, es ist entspannt und ruhig. Am Ende der Ausatmung 1-3 Sekunden warten, die Stille spüren, dann wieder langsam einatmen.

Fall sie Fragen hierzu oder sonstige Fragen haben, melden sie sich bei uns. Gerne sind wir für sie da.

Gesund Grüsse,

Edward Muntinga DO & Team

www.muntinga.ch