


Atemnot – was ist das?

Wie entsteht sie, wie kann man sie behandeln?



MediClin Dünenwald Klinik,
Ostseebad Trassenheide

Fachklinik für Innere Medizin, Kardiologie,
Pneumologie und Stoffwechselerkrankungen

Fachklinik für Orthopädie

Fachklinik für Psychosomatik

Prävention | Akut | Reha | Pflege

MediClin – Ein Unternehmen der Asklepios Gruppe

Willkommen im starken Verbund der MediClin

einem Anbieter von integrierten
Gesundheitsdienstleistungen in Deutschland.

Atemnot – was ist das und wie entsteht sie?

„Atemnot“ wird von dem Betroffenen bei unzureichender, erschwerter oder vermehrter, der aktuellen Belastungssituation nicht angepasster Atmung empfunden. Atemnot lässt sich nicht über einen einzelnen Messparameter erfassen und beschreiben; in dieses Gefühl gehen sowohl Störungen von Organsystemen als auch das persönliche Empfinden des Betroffenen ein.

Die häufigsten Ursachen für Atemnot sind Erkrankungen der Lunge, Erkrankungen des Herzens, Blutarmut, aber auch „funktionelle Störungen“ wie falsche Atemtechnik bei Belastung, vermehrte Atmung bei psychischer Erregung (Hyperventilation) und Trainingsmangel („Wer rastet, der rostet“).

Da häufig, insbesondere bei älteren Patienten, mehrere Organe erkrankt sind, muss eine Beurteilung erfolgen, welches Organsystem leistungsbegrenzend ist und welche Therapieformen durchgeführt werden können, ohne die erkrankten Organe zu überlasten.

Eine Über- oder Unterforderung im Behandlungsprogramm der Atemnot muss vermieden werden, da eine Unterforderung unzureichenden Therapieeffekt, eine Überforderung eine fortschreitende Schädigung des erkrankten Organsystems auslösen kann.

Therapie

Nach Untersuchung der beteiligten Organsysteme muss im ersten Schritt die medikamentöse Therapie optimiert werden, um die funktionellen Leistungsreserven der erkrankten Organe zu erschließen. Die erreichte Leistungsfähigkeit ist die Grundlage für das weitere Aufbau- und Trainingsprogramm. Dieses Trainingsprogramm besteht im Wesentlichen aus drei Komponenten:

- Verbesserung der Muskelkraft und der Ausdauer des Bewegungsapparates durch aktive Bewegungsübungen
- Verbesserung von Koordination und Geschicklichkeit, um Aufgaben müheloser durchführen zu können. Dies beinhaltet Übungen zur Koordination von Atmung und körperlichen Aktivitäten, um gezielt die Atmung bei Belastung zu erleichtern.
- Regenerations- und Entspannungsphasen

Der Wechsel von Anstrengung und Regeneration gehört zu jedem Trainingsprozess. Die Leistungssteigerung eines Organismus kann nur erreicht werden, wenn nach der aktiven Bewegung („Trainingsreiz“) auch eine adäquate Ruhephase erfolgt. Diese Ruhephase dient der Erholung, der ungestörten Anpassung von Stoffwechselfvorgängen und der Schöpfung neuer Energiereserven sowohl in der Muskulatur, im betroffenen Organ als auch „im Kopf“ – also im Gehirn, dem wichtigen, alle Bewegungsvorgänge steuernden Organ.

Behandlungsziele

Je nach Schwere der Atemnot kommen unterschiedliche therapeutische Verfahren zum Einsatz:

Bei schweren Einschränkungen

- Ergotherapie zum Erlernen energiesparender Arbeitstechniken im täglichen Leben
- Krankengymnastik zur Mobilisation und zur Koordinationsverbesserung

Bei mittelschweren Erkrankungen

- Krankengymnastik zur Mobilisation gestörter Bewegungsketten (verkürzter Muskeln, bewegungseingeschränkter Gelenke etc.)
- Sport- und Bewegungstherapie zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Ausdauer
- Verbesserung der Koordination von Atmung und Bewegung

Bei leichten Funktionsstörungen

- Ausdauertraining und spezielle Atemtechnik in Sport- und Bewegungsprogrammen unter besonderer Berücksichtigung gelenkschonender Verhaltensweisen mit der Förderung spezieller betroffener Muskelgruppen



Therapeutische Angebote mit dem Therapieschwerpunkt Atemnot

- Optimierung bestehender medikamentöser Therapie von Herz- und Lungenerkrankungen
- Ergotherapeutische Therapie und Betreuung zur Erleichterung von Aktivitäten des täglichen Lebens
- Krankengymnastik zur Mobilisation und Bewegungsschulung
- Sport- und Bewegungstherapie zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sowie der Koordination und Abstimmung von körperlicher Belastung und Bewegung
- Diätberatung zur Einleitung evtl. notwendiger Gewichtskorrekturprogramme
- Psychologische Betreuung zur Überwindung von Depressionen, Förderung von Entspannung und Motivation

Zielsetzung

- Behinderungen reduzieren
- Lebensqualität und soziale Aktivitäten wieder aufbauen
- Eigenständigkeit u. Arbeitsfähigkeit wiederherstellen
- einer weiteren Chronifizierung und Verschlechterung vorbeugen

Neben der Therapie bieten wir dem Patienten auch Hilfe bei der Lösung sozialer und häuslicher Probleme an. Sozialberatung und die Vermittlung zu Selbsthilfegruppen stehen hierbei im Mittelpunkt.

Die Fachklinik bietet die zur Abklärung und Therapie der Atemnot notwendigen Einrichtungen in einer Abteilung: Betreuung und Funktionsdiagnostik durch Fachärzte für Herz und Lunge; Therapie durch Krankengymnasten, Sport- und Ergotherapeuten, Diätberaterinnen und Psychologen.



Unterbringung und Freizeit

Wir möchten, dass Sie sich bei uns wohl fühlen.

Die MediClin Dünenwald Klinik erfüllt alle Anforderungen einer zeitgemäßen, stationären medizinischen Betreuung. Den Patienten stehen Einzelzimmer zur Verfügung, die auch für die Aufnahme von behinderten und schwer erkrankten Patienten geeignet sind. Die Aufnahme von Begleitpersonen ist möglich.

Für eine ausgefüllte Freizeit nach Therapie und Gesundheitstraining sorgen vielfältige Angebote innerhalb und außerhalb der Klinik.

Beste Möglichkeiten der Entspannung, aber auch der Begegnung und Unterhaltung bieten die ansprechend gestalteten Aufenthalts-, Fernseh- und Leseräume.

Zusätzlich stehen den Patienten die Schwimm- und Sporthalle auch außerhalb der Therapiezeiten zur Verfügung.



Hier finden Sie uns

In Trassenheide, dem ruhigen Ostseebad im Norden der Insel Usedom, befindet sich in unmittelbarer Strandnähe die MediClin Dünenwald Klinik.

Der Küstenwald entlang der malerischen Ostseeküste ist für Spaziergänge und Wanderungen wunderbar geeignet. Flora und Fauna in und um das Ostseebad Trassenheide sind geprägt durch Kiefernwald, Dünenlandschaft, Moor und Heide.

Ihr Weg zu uns

Nach einem Krankenhausaufenthalt

Beantragung und Veranlassung durch den Klinikarzt und/oder den Sozialarbeiter (AHB, AR, BGSW)

Beantragung eines Heilverfahrens

beim zuständigen Kostenträger

Anforderung und Buchung

unserer Programme für Selbstzahler

Wir arbeiten mit allen Rentenversicherungsträgern, allen Berufsgenossenschaften, allen gesetzlichen Krankenkassen und allen Privatkrankenversicherungen zusammen.

Benötigen Sie weitere Informationen? Möchten Sie sich anmelden?

Telefon 03 83 71 / 70-0

Telefax 03 83 71 / 70-199



www.duenenwaldklinik.de

MediClin Dünenwald Klinik, Insel Usedom

Dünenstraße 1, 17449 Ostseebad Trassenheide

Telefon 03 83 71 / 70-0

Telefax 03 83 71 / 70-199

innere.duenenwald@mediclin.de

