

## **COPD: Wenn die Atemwege entzündet und verengt sind. Wie die Physiotherapie bei dieser Lungenkrankheit helfen kann.**

Ist COPD eine ersthafte Lungenerkrankung? Ja.

Können Betroffene selbst etwas zur Verbesserung der Situation tun? Ja.

Bietet die Physiotherapie Hilfe bei dieser chronischen Lungenkrankheit? Ja.

### **Die Lunge**

Als lebenswichtiges Organ besteht die Funktion der Lunge in der Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und dem Abführen verbrauchter Luft (Kohlendioxid). Vom Aufbau her ist die Lunge vergleichbar mit einem Baum, der auf dem Kopf steht. Rechts und links der Luftröhre, dem *Baumstamm*, verzweigen sich die sogenannten Hauptbronchien als zwei dicke *Äste* zu den beiden Lungenflügeln, der *Baumkrone*. Dort verästeln sie sich weiter zu den Bronchien und den kleineren Bronchiolen und enden schließlich in den, beim Menschen, etwa 300 Millionen kleinen Lungenbläschen. Die körperliche Leistungsfähigkeit eines Menschen hängt stark davon ab, wie gut die Lunge funktioniert.

### **Was bedeutet COPD?**

COPD ist eine Abkürzung für die englische Bezeichnung „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“ - auf Deutsch: „Chronisch obstruktive Lungenerkrankung“.

Diese Lungenkrankheit stellt laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hierzulande die sechst häufigste Todesursache dar, wobei sie trotz ihrer hohen Verbreitung weiten Teilen der Bevölkerung nicht bekannt ist. Der Auskunft des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin in Berlin zufolge leiden etwa 6 von 100 Erwachsenen an COPD.

Kennzeichnend für die Lungenkrankheit COPD sind eine ständige Entzündung (chronische Bronchitis) und die Verengung der Atemwege.

Etwas konkreter betrachtet verhält es sich bei der Erkrankung so: Schleimhaut und Flimmerhärchen in den Bronchien haben die Funktion der Selbstreinigung. Durch die dauerhafte Entzündung der die Atemwege auskleidenden Schleimhaut ist dieser natürliche Reinigungsvorgang gestört, was eine vermehrte Schleimproduktion zur Folge hat, um die eindringenden Reizstoffe besser abtransportieren zu können. Die jedoch ebenfalls geschädigten Flimmerhärchen sind nicht mehr in der Lage, das Bronchialsekret im erforderlichen Maße aus den Lungen hinauszubefördern.

Und durch die zunehmende Vernarbung der gereizten Schleimhaut kommt es zu einer Verengung der Bronchien, die Atmung wird damit anstrengender und erzeugt das Gefühl von Atemnot.

Häufig tritt das Krankheitsbild in Kombination mit dem Lungenemphysem (Lungenüberblähung) auf, welches sich in der Regel als Spätstadium einer COPD zeigt. COPD und das Lungenemphysem führen zur Veränderung des Lungengewebes, was auch eine Veränderung der Atemmuskulatur zur Folge hat.

### **Worin liegen die Ursachen für COPD?**

Allgemein gesehen, liegt die Ursache für COPD hauptsächlich in der Reizung der Lunge durch Feinstaub. Eine der häufigsten Ursachen für diese Krankheit ist somit das Rauchen, welches außerdem die Beschwerden verstärkt und ein schnelleres Fortschreiten von COPD begünstigt. Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sind 80 bis 90 Prozent der COPD-Erkrankungen auf Tabakkonsum zurückzuführen. Zu weiteren Ursachen gehören das Passivrauchen und das langjährige Einatmen von schädlichen

Partikeln. Auch häufige Infekte der Atemwege im Kindesalter sowie die Vererbung können ursächlich sein.

### **Welche Symptome sind kennzeichnend für diese Erkrankung?**

- Häufiges Husten, vor allem morgens
- Erhöhte Schleimproduktion, Auswurf
- Atemnot bei körperlicher Belastung, bei fortgeschrittener COPD auch in Ruhe
- zunehmende Kurzatmigkeit
- Engegefühl in der Brust
- Verminderte körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer

### **Die Diagnose**

Zur Vermutungsdiagnose COPD können eine medizinische Befragung, die körperliche Untersuchung, das Abhören der Lunge sowie die Auswertung von Röntgenbildern führen. Wobei die wichtigste Methode in der Lungenfunktionsprüfung (Spirometrie) besteht, welche auch vom Hausarzt durchgeführt werden kann. Erfolgt eine frühzeitige Erkennung der Erkrankung, dann lässt sich der Verlauf verlangsamen. Eine völlige Heilung ist nicht mehr möglich, lindernde Maßnahmen aber schon. Wer vermutet, an COPD erkrankt zu sein, sollte sich an seinen Hausarzt wenden.

### **Was ist zu tun?**

An erster Stelle steht zwingend das Ausschalten der schädigenden Einflüsse. Und da das Rauchen als eine der Hauptursachen für COPD gilt, macht sich ein sofortiger Rauchstopp notwendig. Betroffene können sich nach Unterstützungsangeboten, wie Kurse zur Rauchentwöhnung oder Verhaltenstherapien, erkundigen.

Sollten das Passivrauchen oder das Einatmen anderer Schadstoffe die Auslöser der Krankheit sein, dann sind diese ebenfalls umgehend zu vermeiden.

Auch ist es ratsam, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. „Du bist, was Du isst“, gilt auch hier. COPD Patienten sollen außerdem anfälliger für Osteoporose sein, weshalb eine kalziumhaltige Ernährung empfohlen wird.

Unabdingbar sind zudem die regelmäßige Behandlung durch einen Lungenfacharzt sowie gegebenenfalls die Einnahme von Medikamenten.

Außerdem wird empfohlen, sportlich aktiv zu sein, da ein gut trainierter Körper die Schwächen der Lungen teilweise ausgleichen kann.

Es können bestimmte Atemtechniken und atmungserleichternde Körperhaltungen erlernt werden ebenso wie das richtige Inhalieren, mit Medikamenten, welche die Verkrampfung der Muskeln lockern, wodurch sich die Bronchien etwas weiten.

### **Wie kann die Physiotherapie bei COPD helfen?**

Verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Linderung dieser Lungenerkrankung bietet auch die Physiotherapie. Dabei bestehen die Ziele darin, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen oder bedingt aufzuhalten, die Symptome zu lindern, die körperliche Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität zu verbessern.

Bei Patienten mit COPD ist die Atemhilfsmuskulatur verstärkt im Einsatz, was häufig zu Verspannungen und damit zu akuten Schmerzen führen kann. Die Anwendung von **passiven und aktiven muskelentspannenden Techniken** in der Physiotherapie bietet hier eine sehr gute Hilfe.

Auch die **Sekretmobilisation und Reduzierung der Verengung der Luftwege** führt zu einem besseren Befinden. Der Patient lernt, wie er den Schleim in den Lungen am besten lösen, nach oben transportieren und abhusten kann. Das ermöglicht ein müheloseres Atmen, und eine Überbeanspruchung der Atemhilfsmuskulatur durch ständiges Husten wird vermindert.

Durch **gezielte Atemübungen**, wie die Lippenbremse und der Kutschersitz, wird eine deutliche Verbesserung der Lungenfunktion erreicht. Der Therapieschwerpunkt bei der Atemphysiotherapie besteht in der Vermittlung von Selbsthilfetechniken zur Verbesserung der Atmung.

Für eine optimale Organfunktion, auch der Lungen, ist eine **ausreichende Beweglichkeit von Brustkorb, Schultergürtel und Nacken** notwendig. Hier kann der Physiotherapeut weiterhelfen und manuell Rippen, Wirbelsäule sowie die angrenzenden Gelenke behandeln, um somit die Beweglichkeit zu verbessern. Außerdem wird der Physiotherapeut den Patienten Übungen für den Erhalt und die Verbesserung der Beweglichkeit zeigen.

Eine große Auswirkung auf freieres Atmen, also das Ausdehnen und das Bewegen der Lunge, hat auch die **korrekte Körperhaltung**. Diese beugt zudem Muskelverspannungen und der Abnutzung der Gelenke vor. Um die Körperhaltung zu verbessern, bietet die Physiotherapie effektive Lösungen. Nach einer Analyse der Haltungsprobleme wird den Patienten durch gezieltes Training vermittelt, wie Fehlhaltungen korrigiert werden können, wie eine geeignete Haltung einzunehmen ist, wie die Haltemuskulatur gestärkt und die Körperwahrnehmung verbessert werden kann.

Die Physiotherapie bei COPD bietet den Patienten außerdem Möglichkeiten, auf angemessene Weise die **körperliche Belastbarkeit zu steigern**. Zwar ist es so, dass Betroffene, wenn sie nach einer körperlichen Anstrengung kaum noch Luft bekommen, Anstrengungen verständlicherweise vermeiden möchten, aber das würde in eine körperliche Abwärtsspirale führen. Denn indem die Belastbarkeit sinkt, tritt die Atemnot immer früher auf. Der Ausweg besteht in regelmäßigem Training, um die Lungenfunktion zu stärken.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit, die sich als wirksam bezüglich der überlasteten Muskulatur und der oft psychisch belasteten Patienten erweist, sind **Entspannungsübungen wie beispielsweise die progressive Muskelentspannung**. Bei der progressiven Muskelentspannung wird der Patient in der systematischen und dosierten An- und Entspannung einzelner Muskeln unterwiesen, wodurch sich die Entspannung progressiv, also stufenweise fortschreitend, über die Muskeln in die Tiefe des Körpers ausbreitet und somit den ganzen Organismus wohltuend entspannen lässt.

In der Physiotherapie lernen die Patienten, die **Übungen und Maßnahmen in ihren Alltag zu integrieren**, um ihren allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, ihre Belastbarkeit zu steigern und die Atemnot zu reduzieren.

**Die xxx Gesundheitszentren bieten COPD Patienten umfangreiche Unterstützung!** Sprechen Sie uns gern an.