



Fachphysiotherapeutin für
Atemwegserkrankungen und
Mukoviszidose



Reflektorische Atemtherapie

Die ungemütliche feuchtkalte Jahreszeit macht vor allem Menschen mit Erkrankungen der Lunge und der Atemwege Probleme. Die Reflektorische Atemtherapie (RAT) kann hier Abhilfe schaffen

Grundgedanke der RAT ist, den wichtigsten Muskel unserer Atmung – das Zwerchfell – in seiner Funktion zu fördern. So soll ein möglichst störungsfreier Atemablauf vor allem für Menschen mit Erkrankungen von Lungen und Atemwegen ermöglicht werden. Darüber hinaus nimmt die Atembewegung auch direkten Einfluss auf andere Organsysteme des Rumpfes.

- Bobath
- Craniosacrale Therapie
- Fußreflexzonenmassage
- Hot-Stone-Massage
- Kinesio- und MediTaping
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage/LymphTaping
- Manuelle Therapie
- Massage
- Osteopathische Techniken
- PNF (KG auf neuroph. Basis)
- Radiale Trigger-Stoßwellentherapie
- Skoliose-therapie nach K. Schroth

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE JÜRGEN MEIER

Birkenweg 44 b, 51503 Rösrath
Telefon 02205 83150

Das Erleben der eigenen Atmung und ihrer Veränderung ermöglicht eine differenzierte Wahrnehmung des eigenen Körpers, was zu einer psychischen Entspannung führen kann.

Die Reflektorische Atemtherapie arbeitet mit rhythmischen Übungen, direktem Hautkontakt, Wärme und anderen sanften Reizen, die die Körperwahrnehmung schulen und eine Harmonisierung der Atmung bewirken. Durch die wahrnehmungsintensive Behandlungsweise und die Harmonisierung der Atmung können auch Zustände erhöhter Grunderregung beziehungsweise Wachheit positiv beeinflusst werden – hiervon können vor allem Menschen mit Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Angststörungen profitieren.

Die RAT wird bei vielen Störungen der Atmung eingesetzt: Sowohl obstruktive Störungen, bei denen der Widerstand in den Atemwegen erhöht ist (zum Beispiel Bronchitis, Asthma bronchiale oder cystische Fibrose), als auch restriktive Störungen, bei denen die Vital- und Lungenkapazität vermindert ist (zum Beispiel Thorakalskoliose oder Morbus Bechterew), können behandelt werden. Auch bei akuten Lungenerkrankungen wie einer Pneumonie oder einer Tuberkulose ist die RAT hilfreich.

Auch Körperstrukturen, die nicht direkt mit dem Respirationstrakt – der Gesamtheit der Atemwege – zu tun

haben, profitieren von den Techniken der RAT: Der Tonus (also die Grundspannung) der Atem- und der Atemhilfsmuskulatur normalisiert sich – dadurch können zum Beispiel Schmerzen verringert werden. Auch die Gelenkbeweglichkeit der Wirbelsäule erhöht sich. Hiervon profitieren vor allem Menschen mit degenerativen und rheumatischen Erkrankungen wie Morbus Scheuermann, Lumbalgie und Ischialgie.

Die reflektorische Wirkung dieser Therapie auf das vegetative Nervensystem bietet außerdem einen guten Zugang zu sogenannten Somatoform Autonomen Funktionsstörungen – Erkrankungen, die man früher mit »nervöser Magen« oder »Herzneurose« bezeichnete. Da eine Behandlung mit den manuellen Techniken der RAT auch ohne aktive Mitarbeit des Patienten hilfreich ist, ist die Technik auch bei intensivpflichtigen Patienten und in der Pädiatrie erfolgreich.

Jürgen Meier

