



Atemtherapie

Long- und Post-COVID | Post-Vac und ME/CFS Symposium
Übungssequenz

Silke Filipovic
BSc, Physiotherapeutin, Dozentin

FK Fortbildung
und Therapie



Filipovic.fkfortbildung@gmail.com
0160 18 27 180
-Wolfsburg-

by Filipovic & Klarermann

FK Fortbildung

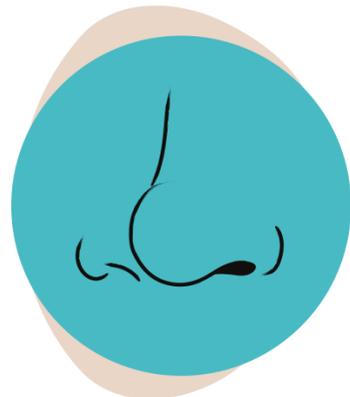
#silkefilipovic



Atemökonomie finden

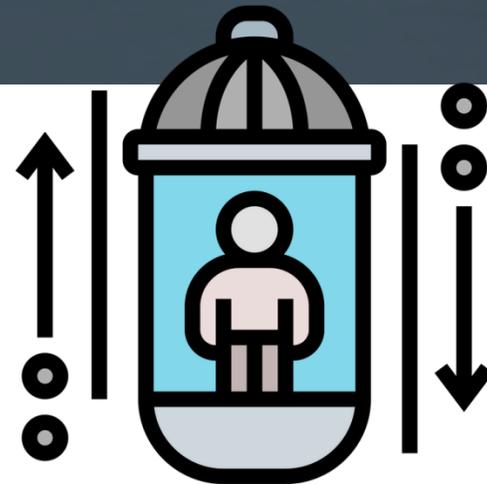
by Silke Filipovic

Wahrnehmung. Bronchialkaliberschwankungen. Diffusionsstrecke. Atemmittellage finden.
Gegen Hyperventilation. Gegen Dyspnoe. Für mehr Effektivität.



Increase energy

Einatmen durch die Nase



Can control deepness

unterschiedliche Stockwerke
hochfahren

Nicht bis auf das Dach!

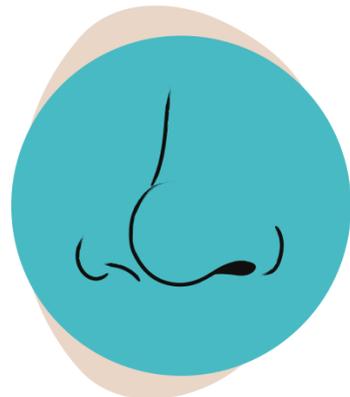


Be more positive

Lippenbremse zum Ausatmen nutzen

Atemökonomie finden

Wahrnehmung. Atemvertiefung. Atemberuhigung.
Verbesserung Diffusionszeit. Effektivität.



Increase energy

Einatmen durch die Nase

4 Sek ein
7 Sek aus

4711 - Can control deepness

Mäßig tiefe Einatmung.

Atmung in den Bauch lenken

Keine maximal tiefe Atmung nutzen.

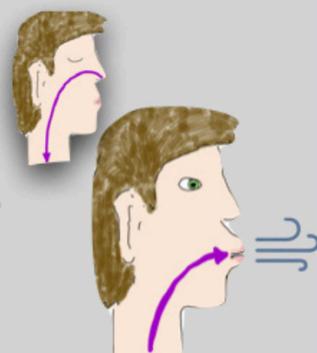


Be more positive positive-expiration-pressure

Lippenbremse zum Ausatmen nutzen

Atemübungen

Ausatmung per Lippenbremse



Einatmen durch Nase
- ausatmen durch
leicht geschlossene
Lippen

Stenoseatmung

1 Nasenloch
zuhalten, einatmen,
ausatmen,
Wechsel: anderes
Nasenloch.



Vibration

Blubbern eines
Getränks
durch einen
Trinkhalm



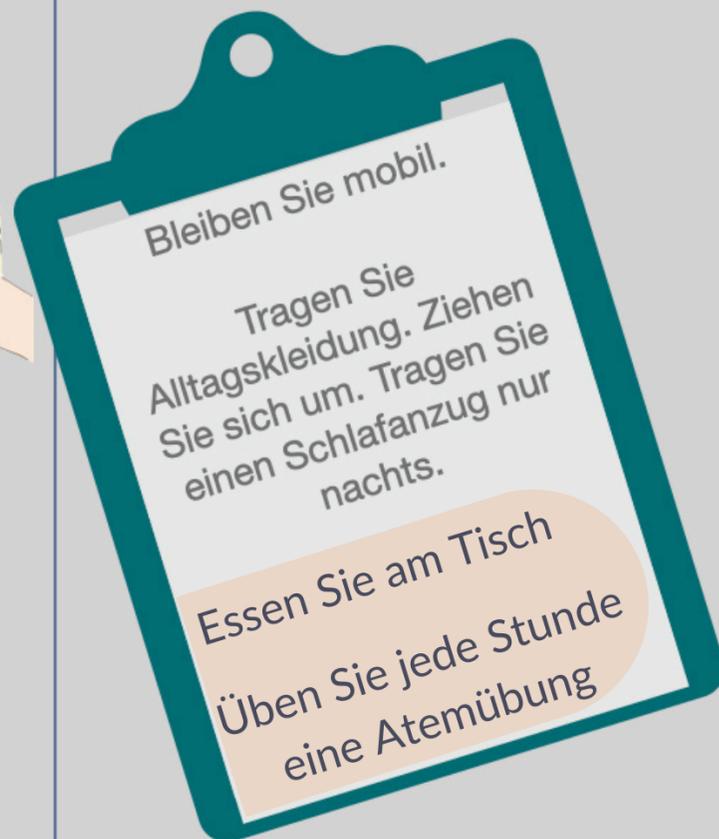
Ziele

**Atemflow und
Ventilation**

Umverteilung der Luft und Beweglichkeit



Für 10-15min in Bauchlage legen



**Perfusion und
Compliance**



Mondsichel-
lage je
Seite 3min

Elastizität

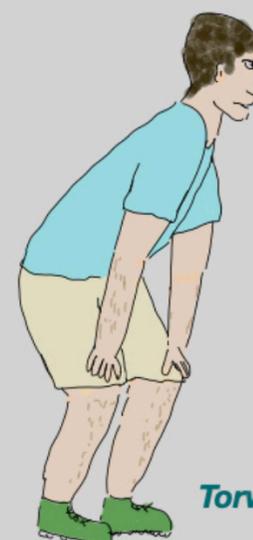
Atemerleichternde Positionen



Kutschersitz



Angelehnte
Torwart-
position



Torwart-
stellung

**Atemarbeit
reduzieren**



(C) Silke Filipovic März 2022

Quellen:
Koculla AR et al (2024): S1-Leitlinie Long-Post-
COVID. Version 4.1. Stand 6-2024. AWMF.
https://register.awmf.org/assets/guidelines/020-0271_S1_Long-Post-Covid_2024-06_1.pdf
(zuletzt aufgerufen am 9.2.25 15:30 Uhr)
Posterentstehung aus:
Luciano Gattinoni et al: "Covid-19 pneumonia:
different respiratory treatments for different
phenotypes?" IntensivCareMed (2020)46:1099-
1102. Doi.org/10.1007/s00134-020-06033-2
Norbert Weiler: Expertenmeinung,
Kongressvortrag "Covid-19", DIVI (2020).
Filipovic, Klarmann et al: „Physiotherapie bei
Covid-19 – Behandlungsempfehlung und
Erfahrungsberichte“. DIVI 3/2020

Eigenübungen



Evidenzbasierte Empfehlungen zur Physiotherapie

aus S1-Leitlinie, weiteren
Literaturquellenkombiniert mit
Anwendungstipps

Autorin: Silke Filipovic

<https://www.physio-deutschland.de/downloads.html>
(im Mitgliederbereich ab 26.3.25 zu finden oder bitte bei mir anfragen)

ProfiInformationen