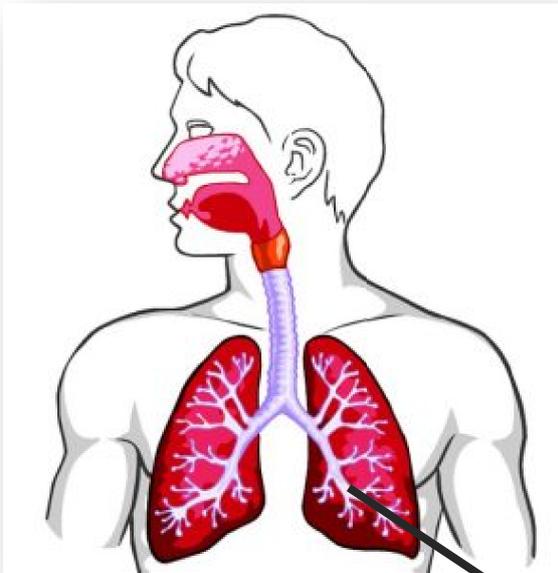


Asthma und Sport

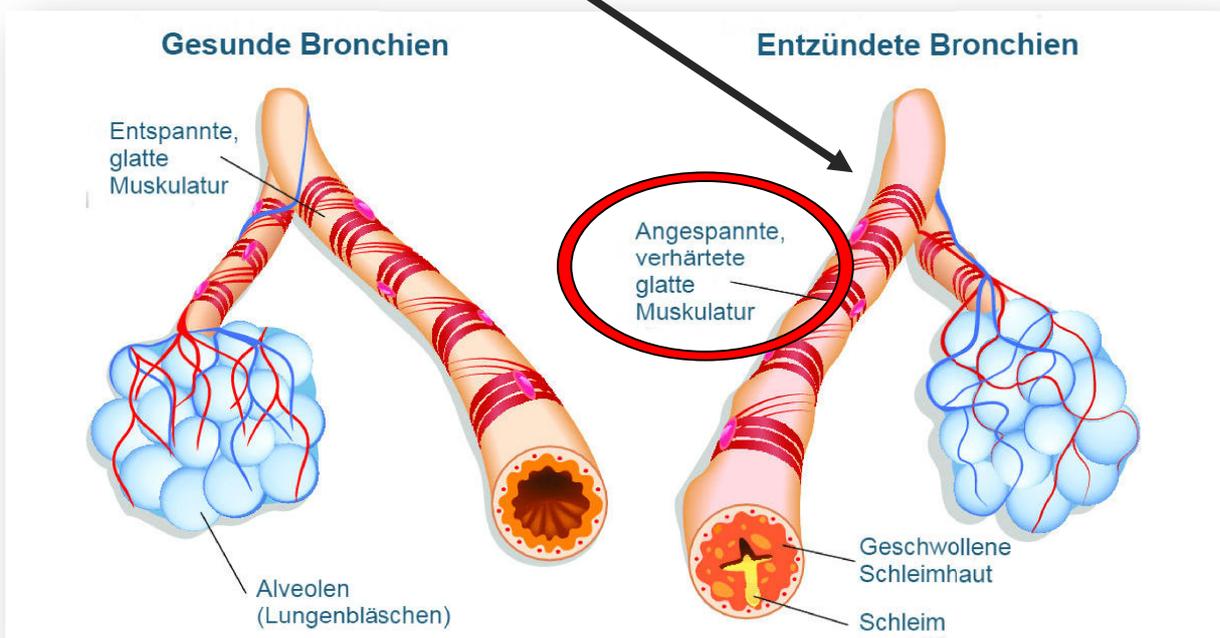
- „Was der Übungsleiter wissen sollte“



Asthma bronchiale ist eine chronische, entzündliche Erkrankung der Atemwege, die durch bronchiale Hyperreaktivität und eine variable Atemwegsobstruktion gekennzeichnet ist.

Quelle: www.doccheck.com

Quelle: www.medicoconsult.de



Quelle: www.mondosano.de

Beim Sport kann die vermehrte Atmung durch den Mund dazu führen, dass die eingeatmete, zu kalte und zu trockene Luft zur Verkrampfung der Bronchialmuskulatur führt. Da diese Verkrampfung sehr schnell eintreten kann, spricht man von einem Asthmaanfall.

Neben der körperlichen Belastung können z.B. auch psychische Faktoren, Reizstoffe (Rauch, Gase, ...), Allergene (Pollen, Tierhaare, ...) oder Infekte asthmatische Beschwerden auslösen!

Typische Symptome eines Asthmaanfalls: **Atemnot, Husten, Engegefühl in Hals**

oder Brustkorb, „pfeifende“ Ausatmung etc. Hierbei gibt es individuelle Unterschiede.

Atemnot kann außerdem durch die Testung mittels **Peak-Flow-Meter** festgestellt werden.



Vorgang bei einem Asthmaanfall

Versuchen, Ruhe zu bewahren!

1. Asthmaspray / „Notfall-Spray“ inhalieren (2 Hub)

2. Atemerleichternde Stellung ausführen

3. Atemtechnik Lippenbremse durchführen



Nach spätestens 10 Minuten sollten die Beschwerden sowie der Peak-Flow-Wert merklich besser sein!



Sollten die Beschwerden nach wie vor bestehen, Schritt 1 – 3 wiederholen



Wenn sich nach weiteren 10 Minuten keine merkliche Besserung einstellt, muss der Notarzt verständigt werden!

112

Wie kann ich als Trainer bei einem Asthmaanfall unterstützend helfen?

- Beruhigen
 - Dafür Sorge tragen, dass das „Notfallmedikament“ zügig da ist
 - Bei Einnahme des Medikaments dabei sein und Technik prüfen
 - Auf mögliche Fehler bei der Einnahme hinweisen
- Danach an Atemerleichternde Stellungen und Lippenbremse erinnern
 - Den Schützling weiter „im Auge behalten“
- Möglicherweise weitere Schritte wie oben beschrieben koordinieren

Inhalationstechnik – „Das A und O bei der Asthma-Therapie“



Quelle: www.heilpraxisnet.de

1. Spray kräftig schütteln
2. Deckel abnehmen
3. Tief Ausatmen
4. Während dem tiefen Einatmen drücken / auslösen
5. Luft kurz anhalten

Schritt 3 – 5 wiederholen



Quelle: www.salin-medicare.de

1. Spray kräftig schütteln
2. Deckel abnehmen
3. Mundstück des Sprays an die Inhalierhilfe stecken
4. Mundstück der Inhalierhilfe mit Zähnen und Lippen umschließen
5. Einmal drücken / auslösen
6. 5 – 10 Mal tief Ein- und Ausatmen

Schritt 5 – 6 wiederholen

Tutorial-Videos unter: <https://www.atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html>



Quelle: www.old.asthmaschulung.de



Quelle: www.apotheken-umschau.de