

## Kontakt

### Physio- und Ergotherapie

Klinikum Bielefeld  
Teutoburger Straße 50  
33604 Bielefeld  
www.klinikumbielefeld.de

### Abteilungsleitung:

Harald Künstler  
Tel.: 05 21. 5 81 - 37 63  
E-Mail: harald.kuenstler@klinikumbielefeld.de

### Leitung Physio-/Ergotherapie Mitte:

Uta Knieps  
Tel.: 05 21. 5 81 - 37 63 oder 05 21. 5 81 - 28 54  
E-Mail: uta.knieps@klinikumbielefeld.de

### Leitung Physio-/Ergotherapie Rosenhöhe:

Dorothea Waldeyer  
Tel.: 05 21. 9 43 - 81 64  
E-Mail: dorothea.waldeyer@klinikumbielefeld.de

### Leitung Physio-/Ergotherapie Halle:

Kristina Kollmeier  
Tel.: 05 20 1. 1 88 - 90 82  
E-Mail: kristina.kollmeier@klinikumbielefeld.de

### Impressum

Klinikum Bielefeld gem.GmbH  
Teutoburger Str. 50 – 33604 Bielefeld  
www.klinikumbielefeld.de

Inhalt: Dorothea Waldeyer, Sandra Knicker, Marlene Flöttmann  
Quelle: www.atem-kunst.de/atemtrainer-triball  
Fotos: adobe.stock.com  
Layout: screen concept - runge  
Stand: 02.09.2020

## Gebrauchsanleitung TRI BALL® Atemtrainer

Klinikum Bielefeld



## Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

die Atemtherapie ist ein wichtiger Aspekt Ihrer stationären Behandlung. Sie haben dazu von den Mitarbeitern der Pflege oder Therapie ein Atemtrainingsgerät ausgehändigt bekommen. Mit diesen Informationen möchten wir Ihnen unterstützend eine schriftliche Anleitung dazu anbieten. Die Übung sollten Sie mehrmals täglich selbständig durchführen, um damit eine verbesserte Atemtiefe zu erreichen.

Ihr Team der Physio-/Ergotherapie  
im Klinikum Bielefeld

## Anleitung TRI BALL® Atemtrainer

Beim Training sollten Sie den Atemtrainer in senkrechter Position auf Höhe des Gesichtes halten. Dies ist wichtig, damit die Kugeln sicher aufsteigen können.

### Schritt 1

Vor der Übung immer erst einmal locker und entspannt komplett ausatmen. Dann nehmen Sie das Mundstück und umschließen es fest mit den Lippen.

### Schritt 2

Zum Einstieg versuchen Sie beim Einatmen zunächst nur die erste Kugel zum Aufsteigen zu bringen und oben zu halten. Mit diesem Niveau sollten Sie zunächst nur maximal 2 bis 3 Einatmungsvorgänge hintereinander durchführen. Im Anschluss lassen Sie 2 bis 3 normale Atemzüge folgen. Dieses Intervall wiederholen Sie 3 bis 5 Mal hintereinander. Diese Übung sollten Sie 5 Mal am Tag wiederholen. Wenn Sie sich damit gut fühlen, können Sie beim Einatmen durch einen verstärkten Luftzug auch beide Bälle oben halten.



### Schritt 3

Zur Steigerung des Effektes erhöhen Sie die Übungsfrequenzen wenn möglich auf einmal pro Stunde. Ziel ist unter anderem, dass Ihnen ein vertieftes Atmen zur Gewohnheit wird. Als weitere Steigerung erhöhen Sie Ihr Zugvolumen noch mehr, bis Sie alle drei Kugeln im Gerät oben halten können.

**Beim Gebrauch des TRI BALL® Atemtrainers bitte folgende Gebrauchsanweisung beachten:**

- ▲ Um die Übertragung von Keimen zu vermeiden, sollten aus hygienischen Gründen nur Sie mit dem Gerät trainieren.
- ▲ Waschen Sie das Mundstück nach dem Training ab.
- ▲ Sie sollten **NIE** in das Gerät blasen, da Feuchtigkeit die richtige Funktion beeinträchtigt. Daher sollten Sie den Atemtrainer auch in trockener Umgebung aufbewahren.