

Köln, 07. November 2024

## Pressemitteilung

# Physiotherapie als Schlüssel zur Lebensqualität für Patient\*innen mit COPD

Welt-COPD-Tag: Physio Deutschland betont die Bedeutung der Atemphysiotherapie.

**Anlässlich des Welt-COPD-Tages am 20. November 2024 rückt die Arbeitsgemeinschaft (AG) Atemphysiotherapie von Physio Deutschland die Bedeutung der Atemphysiotherapie für Menschen mit der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) in den Fokus. COPD betrifft weltweit Millionen von Menschen und ist eine der häufigsten Ursachen für Atembeschwerden, eingeschränkte Mobilität und verminderte Lebensqualität.**

## **Atemphysiotherapie: Zentraler Baustein in der nicht-medikamentösen Behandlung von COPD**

Physiotherapeutische Maßnahmen sind ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von COPD, betont Nadine Tröller von der AG Atemphysiotherapie. „Die Atemphysiotherapie kann unter anderem helfen, festsitzendes Sekret aus der Lunge zu entfernen und die Funktion der Atempumpe zu verbessern.“ Auch das Erlernen einer guten Atemwahrnehmung, der Einsatz von Atemtechniken zur Selbsthilfe wie der Lippenbremse und die Anwendung von Strategien zur bewussten Atemkontrolle sind Teil der Atemphysiotherapie bei COPD. Sie können helfen, eine dynamische Lungen-Überblähung und somit Atemnot zu reduzieren. Dadurch können Betroffene sich wieder besser körperlich belasten. „Dies wiederum ermöglicht einen (Wieder)einstieg in ein bei der Therapie der COPD unverzichtbares regelmäßiges körperliches Training“, sagt Physiotherapeutin Nadine Tröller.

## **Training gegen Atemnot: Bewegung als Therapie**

Nach Angaben der aktuellen Nationalen VersorgungsLeitlinie (NVL) zu COPD: Grundlegend sollen alle Patient\*innen mit COPD - unabhängig vom Krankheitsstadium – über die hohe Relevanz und den Nutzen von körperlicher Aktivität im Alltag und von körperlichem Training sowie über deren positiven Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung aufgeklärt werden. Denn: Gerade ein regelmäßiges körperliches Training ist ein zentraler Ansatz der nicht-medikamentösen Therapie der COPD. Viele Patient\*innen mit COPD neigen dazu, körperliche Anstrengung zu vermeiden, weil sie Angst vor Atemnot haben. Die

Deutscher Verband für  
Physiotherapie e.V.

Geschäftsstelle Köln  
Postfach 21 02 80  
50528 Köln  
Telefon 02 21/98 10 27-0

Anschrift für Paketsendungen  
Deutzer Freiheit 72-74  
50679 Köln

E-Mail [info@physio-deutschland.de](mailto:info@physio-deutschland.de)  
[physio-deutschland.de](http://physio-deutschland.de)

Bankverbindung  
Sparkasse Köln Bonn  
IBAN DE66 3705 0198 0007 8320 74  
BIC COLSDE33

St-Nr. 214/5869/0040  
UST-ID DE122662687

daraus folgende Dekonditionierung führt zu verstärkter Atemnot und somit zu weiter verstärktem Vermeidungsverhalten. Physiotherapie ist ein sehr geeignetes Mittel, um diesen Kreislauf zu durchbrechen und schlecht belastbare und ängstliche Patient\*innen eng betreut wieder an ein körperliches Training heranzuführen. Insbesondere gilt dies auch für Patient\*innen, die ihre häusliche Umgebung nicht verlassen und somit keine Trainingsangebote wie zum Beispiel den Rehabilitationssport wahrnehmen können. „Hier kann der Arzt oder die Ärztin Physiotherapie als Hausbesuch verordnen, so dass in der Häuslichkeit ein individuell angepasstes Übungsprogramm zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer durchgeführt werden kann“, erläutert Nadine Tröller.

### **Frühzeitige Intervention ist entscheidend**

Eine frühzeitige physiotherapeutische Intervention kann den Krankheitsverlauf bei COPD positiv beeinflussen. „Es ist wichtig, dass Patient\*innen bereits in frühen Krankheitsstadien aufgeklärt und im Selbstmanagement geschult werden. So können nicht nur Symptome gelindert, sondern auch die Entstehung von körperlichen Einschränkungen herausgezögert werden“, so Nadine Tröller.

### **Hintergrundinformationen zu COPD**

COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung) ist eine fortschreitende Lungenerkrankung, die durch anhaltende Atembeschwerden, Husten und eine übermäßige Produktion von Schleim gekennzeichnet ist. Weltweit ist COPD die dritthäufigste Todesursache. Zu den Hauptursachen gehören Rauchen, Schadstoffbelastungen und genetische Faktoren. Die Krankheit ist nicht heilbar, jedoch können geeignete Behandlungen, insbesondere auch physiotherapeutische Maßnahmen, die Beschwerden lindern und die Lebensqualität deutlich verbessern.

**Physiotherapeutische Tipps für COPD-Patient\*innen:** Informationen zu COPD finden Interessierte und Patient\*innen auf der **Webseite von Physio Deutschland** unter **[www.physio-deutschland.de](http://www.physio-deutschland.de)**

(**Obiger Reiter:** Patienten & Interessierte → Grüne Rubrik: Patienteninformationen → Krankheitsbilder → Erkrankungen der inneren Organe → Atemwegserkrankungen).

### **Externe Links und hilfreiche Tipps**

Zusätzlich können Interessierte auf folgenden Webseiten nähere Informationen rund um das Thema COPD erhalten.

**Nationale Versorgungsleitlinie COPD, an der auch Physio Deutschland mit Mitglied und Physiotherapeut Jan Kaufmann in der Leitliniengruppe vertreten ist:**

[https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-003l\\_S3\\_COPD\\_2021-09.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-003l_S3_COPD_2021-09.pdf)

**Lungeninformationsdienst:**

<https://www.lungeninformationsdienst.de/aktuelles/patientenforum-lunge/online-seminar-zum-welt-copd-tag-2024>

<https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/copd/verbreitung>

**Atemwegsliga e.V.:** <https://www.atemwegsliga.de/copd.html>

**Bundesministerium für Gesundheit:** <https://gesund.bund.de/copd>

**Bundesministerium für Bildung und Forschung:**

<https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/sport-und-bewegung-helfen-die-abwartsspirale-bei-copd-zu-durchbrechen-2137.php>

**COPD - Deutschland e. V.:** <https://www.copd-deutschland.de>

**Wissenschaftliche Quelle:**

Vogelmeier C.F. et al.: Impact of COPD on mortality. An 8-year observational retrospective healthcare claims database cohort study. In: Respiratory Medicine 2024, 222: 107506.

doi: 10.1016/j.rmed.2023.107506.

**Über Physio Deutschland:**

*Physio Deutschland – Deutscher Verband für Physiotherapie e.V. – bildet die Dachorganisation von mehr als 25.000 Mitgliedern in neun Regionalverbänden. Der Verband vertritt die berufspolitischen und fachlichen Interessen der freiberuflichen, angestellten und angehenden Physiotherapeut\*innen. Er ist der einzige Berufsverband für Physiotherapeut\*innen in Deutschland, der im Weltverband der Physiotherapie (World Physiotherapy) und damit in internationalen Fachorganisationen Sitz und Stimme hat. Der Verband setzt sich für die Qualität in Aus-, Fort- und Weiterbildung ein und strebt die akademische Ausbildung von Physiotherapeut\*innen in Deutschland an. Umfangreiche Informationen rund um die Physiotherapie finden Interessierte auf der Patienten-Seite der Verbands-Homepage unter <https://www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte.html>. Dort gibt es auch eine Physiotherapeut\*innensuche, mit deren Hilfe Interessierte eine Praxis in Wohnortnähe finden können.*

**Pressekontakt:**

Nadine Baltes / Ute Merz

Deutzer Freiheit 72-74

50679 Köln

Telefon:0221-981027-33 oder -981027-35

E-Mail: [baltes@physio-deutschland.de](mailto:baltes@physio-deutschland.de)

E-Mail: [merz@physio-deutschland.de](mailto:merz@physio-deutschland.de)

**Internet:** [www.physio-deutschland.de](http://www.physio-deutschland.de)