

Selbsthilfetechnik

bei drohender oder akuter VCD-Enge

„1-2-3-Kombination“:

1. Luft bei abgesenktem
Mundboden

2. Richtung Bauch

3. durch die Nase
einströmen lassen



Einatmen ohne
abgesenktem Mundboden



Einatmen mit
abgesenktem Mundboden

Bildquelle: D. Pfeiffer-Kaschka

Glossar

Vocal Cord: Stimmband

Dysfunction: Fehlfunktion

Paradox: gegensätzlich (unlogisch, unpassend)

Glottis: Stimmritze. Sie wird gebildet aus den
Stimmlippen und den Stellknorpeln.

(Quelle: Wikipedia)

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

AG Atemtherapie
im Deutschen Verband für Physiotherapie
www.ag-atemtherapie.de

www.vocalcoddysfunction.de

www.paediatrische-pneumologie.eu

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:


Deutsche Atemwegsliga e. V.
Raiffeisenstraße 38
33175 Bad Lippspringe


Telefon (0 52 52) 93 36 15


Telefax (0 52 52) 93 36 16

eMail: kontakt@atemwegsliga.de

Internet: atemwegsliga.de

 facebook.com/atemwegsliga.de

 twitter.com/atemwegsliga

 youtube.com/user/atemwegsliga

DEUTSCHE
ATEMWEGLIGA E. V.



Stand: 2013 Bildquelle: Titelbild: Fotolia



Informationsblatt

Deutsche Atemwegsliga e. V.

Definition

Die Vocal Cord Dysfunction (VCD) wird beschrieben als plötzlich auftretende paradoxe Schließbewegung der Stimmlippen, die akut zu Atemnot unterschiedlicher Intensität führt.

Vorkommen

Diese funktionelle Störung kann im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter auftreten. Nicht selten liegt bei einem bestehenden Asthma bronchiale auch eine VCD vor.

Ursache

Nach dem jetzigen Wissensstand liegt eine funktionelle Überempfindlichkeit des Kehlkopfs zu Grunde, die durch unterschiedliche Reizungen oder Irritationen zum Stimmlippenschluss führen kann.

Mögliche Auslöser

- Reizende Gerüche, Düfte (z. B. Parfum, Lösungsmittel)
- Reflux von Magensäure oder Magensaft ggf. mit Schluckstörung
- Verschlucken
- Irritation durch Sekret aus Nase und Nasennebenhöhlen („post nasal drip“)
- Reizhusten
- Körperliche Belastung
- Emotionale Belastung, Stress
- Saure, scharfe Geschmacksstoffe (z.B. Apfel, Essig, Pfeffer)
- Dämpfe, Nebel, kalte Luft
- Evtl. Allergeneinflüsse

Unter Umständen weisen Vorboten im Sinne von Kratzen, Kitzeln, Kloßgefühl, Engegefühl im Hals, Hustenreiz, häufigem Räuspern und Heiserkeit auf einen bevorstehenden Anfall hin.

Typische Symptome

- Sehr plötzlich auftretende, teils massive Atemnot
- Dauer der Atemnot in der Regel weniger als 2 Minuten
- Atemnot meist bei der Einatmung (mit einem ziehenden Atemgeräusch)
- Gefühl des zugeschnürten Halses

Das erstmalige Auftreten der Symptome wird häufig als lebensbedrohend mit Erstickungsangst und als ein einschneidendes Erleben wahrgenommen.

Möglichkeiten der Diagnostik

Der Schlüssel zur Diagnose liegt in der gezielten Befragung nach der Art der Atemnot im Sinne von Lokalisation der Enge (meist: „Griff an den Hals“), nach Auslösern, Beginn und Dauer der Atemnot. Selten kann der Lungenfunktionstest incl. Provokationstestung auf eine akut vorliegende VCD-Enge hinweisen. In symptomfreier Zeit fehlt eine VCD-typische Veränderung der Lungenfunktionswerte. Mit Hilfe einer Spezialdiagnostik kann in einer spezialisierten Institution die Verdachtsdiagnose oft gesichert werden: z.B. Kehlkopfspiegelung mit Provokationstest incl. Geruchsirritation oder körperlicher Belastung zur Auslösung von VCD-Atemnot.

Therapie

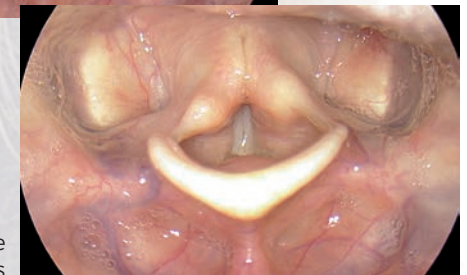
Die Therapie dieser meist als große Belastung beschriebenen Funktionsstörung besteht in einem wesentlichen Maße aus „Entängstigung“ durch ärztliche Aufklärung. Der Hinweis, an dieser vorübergehenden Enge nicht ersticken zu können, ist von größter Bedeutung. Begünstigen z.B. Reflux, Infekte der Nase/Nasennebenhöhlen das Auftreten der VCD, so erfordert dies eine zusätzliche medikamentöse Therapie dieser Störfaktoren. Mit Hilfe von Atemphysiotherapie und/oder Sprach- und Stimmtherapie erlernt der Betroffene eine umfassende Verhaltensschulung.

Atemphysiotherapeutische Therapieziele

- Angstabbau durch Verständnis für die Entstehung der Atemstörung
- Wahrnehmungsschulung Atmung/Kehlkopf
- Gezielte Entspannung des Kehlkopfes
- Bewusster Einsatz der Zwerchfellatmung
- Bewusster Einsatz der Nasenatmung
- Frühzeitiges Erkennen von möglichen „Vorboten“
- Meiden von Auslösern
- Beherrschung von Selbsthilfetechniken bei VCD
- Bewusstes Vermeiden von Räuspern und Husten
- Gezielte Entspannung des Schulter-Nacken-Halsbereiches
- Einsatz der erlernten Selbsthilfetechniken in möglichen Problemsituationen



Offene Glottis



Geschlossene Glottis