

# VCD-EILO VS. ASTHMA

Verstehen Sie den Unterschied zwischen der Dysfunktion der Stimmbänder, die durch Übung induziert wurde, Obstruktion des Kehlkopfes und Asthma

## VCD-EILO-SYMPTOME

ATEMGERÄUSCHE SIND HOCH UND KNIRSCHEND

DER PATIENT KANN NUR SCHWER EINATMEN

ENGE IM HALS

SCHNELLER AUSBRUCH, SCHNELLE ERHOLUNG

## ASTHMASYMPTOME

KEUCHENDE ATEMGERÄUSCHE

SCHWIERIGKEITEN BEIM AUSATMEN

ENGE IN DER BRUST

ALLMÄHLICHER BEGINN, ALLMÄHLICHE ERHOLUNG

### BEHANDLMÖGLICHKEITEN

- Einen Sprachpathologen aufsuchen
- Umstellen der Atmung von Mundatmung auf Nasenatmung oder gemeinschaftliche Atmung
- Zwerchfellatmung und Entspannung üben
- Führen Sie Atmungserholungsübungen durch um den Anfall nicht zu einer vollen Episode werden zu lassen

### BEHANDLMÖGLICHKEITEN

- Arzt, Allergologe oder Immunologe aufsuchen
- Nehmen Sie Medikamente - wie z.B. Inhalatoren oder Pillen - wie verordnet ein
- Beobachten Sie, was die Auslöser sind - Bewegung, schmutzige Luft, Allergie, etc. - und vermeide diese
- Kennen Sie die ersten Anzeichen eines Anfalls und hören Sie auf zu trainieren, bevor die Symptome fortschreiten