

NAVIGATING COVID-19 AND CHEST BINDING

8 TIPS TO LOOK AFTER YOUR RESPIRATORY HEALTH FOR 
TRANS AND NON BINARY PEOPLE WHO BIND THEIR CHEST



THIS RESOURCE WAS CREATED BY

JACK METCALFE, BACHELOR OF SPORT SCIENCE, EXERCISE AND HEALTH. JACK IS TRANS AND HAS WORKED IN TRANS AND GENDER DIVERSE POLICY AND PROGRAM DEVELOPMENT.

AMELIA ARNOLD, BACHELOR OF BIOMEDICAL SCIENCE AND PSYCHOLOGY. AMELIA IS A CISGENDER QUEER WOMAN AND WORKS TRAINING MAINSTREAM HEALTHCARE WORKERS IN LGBTIQ+ INCLUSIVE PRACTICE.



Abbinden und Covid-19

8 Tipps für die Atemwegsgesundheit von trans* und nicht binären Personen, die ihren Brustbereich abbinden

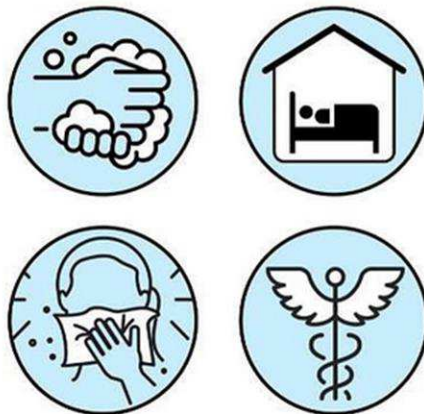
Diese Ressource wurde von Jack Metcalfe und Amelia Arnold erstellt.

ins Deutsche übersetzt vom



NAVIGATING COVID-19 AND CHEST BINDING

TRANS AND NON-BINARY PEOPLE WHO BIND THEIR CHEST
ARE AT MUCH HIGHER RISK OF COMPLICATIONS FROM
COVID-19. IF YOU HAVE ASTHMA OR RESPIRATORY ILLNESS,
THIS IS PARTICULARLY IMPORTANT.



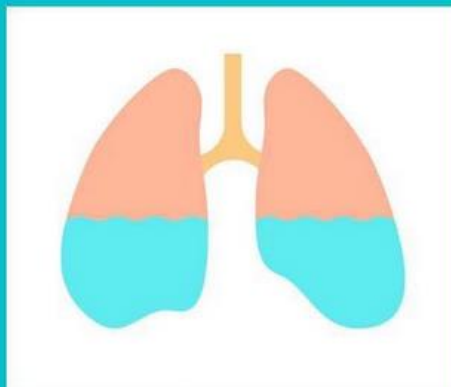
JACK METCALFE AND AMELIA ARNOLD 2020.

Abbinden und Covid-19

Das Abbinden des Brustbereichs kann zu einem höheren Komplikationsrisiko bei einer Covid-19-Erkrankung führen. Wenn Vorerkrankungen wie Asthma oder andere Lungenerkrankungen vorliegen, ist es besonders wichtig, sich diesen erhöhten Risiken des Abbindens bewusst zu sein.

NAVIGATING COVID-19 AND CHEST BINDING

IF YOU HAVE A COUGH, THE MEDICAL RECOMMENDATION IS TO AVOID BINDING, AS IT CAN LEAD TO A FLUID BUILD-UP IN THE LUNGS. PNEUMONIA IS A COMPLICATION ASSOCIATED WITH COVID-19, AND RESPIRATORY ILLNESS CAN BE EXACERBATED BY CHEST CONSTRICTION.



JACK METCALFE AND AMELIA ARNOLD, 2020.

Abbinden und Covid-19

Medizinische Empfehlungen besagen generell, dass du nicht abbinden solltest, wenn du Husten hast. Husten und Abbinden kann dazu führen, dass sich Flüssigkeiten (wie z.B. Schleim) in der Lunge sammeln, die durch den Binder nicht abgehustet werden können.

Covid-19-Erkrankungen können mit Lungenentzündungen einhergehen und es ist generell so, dass sich Lungen-/Atemwegserkrankungen durch das Einengen des Brustbereiches verschlimmern können.

NAVIGATING COVID-19 AND CHEST BINDING



IMAGE: SAM ORCHARD COMICS @ROOSTERTAILS

IT IS RECOMMENDED TO AVOID BINDING IF YOU ARE SICK.
IF THIS DOES NOT FEEL POSSIBLE FOR YOU, CONSIDER IF YOU
HAVE WORN-IN BINDERS THAT COULD BE WORN SPARINGLY,
OR TIGHT SINGLETS OR SHIRTS TO WEAR UNDER CLOTHES.

JACK METCALFE AND AMELIA ARNOLD, 2020.

Abbinden und Covid-19

Wenn du krank bist, solltest du das Abbinden deines Brustbereiches vermeiden. Wenn das nicht möglich ist oder du das nicht möchtest, versuche, ältere Binder zu benutzen, die eventuell ein wenig abgetragen und daher nicht so eng wie neue Binder sind. Versuche auch diese Binder nicht zu lange am Stück zu tragen. Es kann ebenso ratsam sein, wenn du krank bist, auf andere Abbindemöglichkeiten umzusteigen, die deinen Brustkorb nicht so stark wie ein Binder verengen. Dies können enge T-Shirts oder enge Unterhemden sein, die du unter deiner Kleidung tragen kannst.

NAVIGATING COVID-19 AND CHEST BINDING



ONCE YOU TAKE YOUR BINDER OFF, BE SURE TO
COUGH. THIS HELPS TO LOOSEN YOUR UPPER BODY,
EXPAND YOUR LUNGS TO THEIR FULL CAPACITY AND
STRETCHES THE MUSCLES BETWEEN YOUR RIBS.



JACK METCALFE AND AMELIA ARNOLD, 2020.

Abbinden und Covid-19

Huste absichtlich ein paar Mal, direkt nachdem du den Binder ausgezogen hast. Das hilft deinem Oberkörper dabei, deine Lungen auf ihre volle Größe ausdehnen. Ebenso hilft dies beim Dehnen und Entspannen der Muskeln, die sich zwischen deinen Rippen befinden.

NAVIGATING COVID-19 AND CHEST BINDING

COUGHING CAN INCREASE MUSCULOSKELETAL SORENESS.

WHEN YOU COUGH REPEATEDLY UNDER COMPRESSION, YOUR
MUSCLES CAN BECOME TIGHT AND SORE.

REMEMBER TO STRETCH YOUR UPPER BODY FREQUENTLY, TO
REDUCE THE RISK OF STRAINING YOUR BACK AND/OR NECK, OR
CRACKING A RIB.

HERE ARE SOME SUGGESTED STRETCHES.



Jeremy / Getty Images

JACK METCALFE AND AMELIA ARNOLD, 2020.

Abbinden und Covid-19

Wenn dein Brustbereich abgebunden ist und du wiederholt husten musst, kann es sein, dass die Muskeln um die Rippen herum sich verspannen, anschwellen oder schmerzhaft werden. Je mehr du husten musst, desto eher treten diese Beschwerden ein oder verschlimmern sich.

Denke daran, deinen Oberkörper regelmäßig zu dehnen. Dies ist (mit und ohne Husten/Atemwegserkrankung) eine gute Entlastung für die Muskeln, die sich um deine Rippen herum befinden. Regelmäßiges Dehnen kann zudem das Risiko senken, dass Abbinden deinen Rücken oder deinen Nacken überlastet oder dass du dir durch das Abbinden Rippen (an-)brichst.

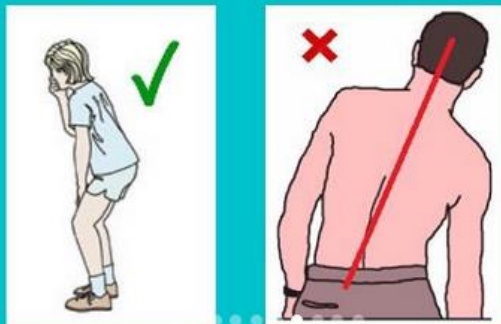
Hier siehst du Abbildungen von empfohlenen Dehnübungen: (siehe Grafik)

NAVIGATING COVID-19 AND CHEST BINDING

IF YOU HAVE BEEN COUGHING FOR A WHILE, YOUR
MUSCLES MAY BE TIRED AND INJURY CAN BE MORE LIKELY.

IF YOU NEED TO HAVE A BIG COUGH, TRY TO KEEP YOUR
SPINE STRAIGHT AND FACE FORWARD TO MINIMISE INJURY.

AVOID TWISTING AS YOU COULD CAUSE INJURY.



JACK METCALFE AND AMELIA ARNOLD, 2020.

Abbinden und Covid-19

Je länger du Husten hast, desto mehr erhöht sich das Risiko für Verletzungen. Das kommt daher, dass deine Muskeln vom Husten müde werden.

Wenn du stark husten musst, versuch dabei deine Wirbelsäule gerade zu halten und den Kopf gerade/das Gesicht gerade nach vorne zu halten. Dies reduziert das Risiko von Verletzungen. Versuch dich nicht zur Seite wegzudrehen oder dich zu sehr nach vorne zu beugen. Beides kann das Risiko für Verletzungen erhöhen.

NAVIGATING COVID-19 AND CHEST BINDING

WHERE POSSIBLE, GIVE YOURSELF A TOTAL BREAK FROM YOUR BINDER. IF YOU HAVE TO BE OUT IN THE WORLD, CONSIDER FINDING A BATHROOM STALL WHERE YOU CAN TAKE YOUR BINDER OFF AND DO SOME DEEP BREATHING.

belly breathing



JACK METCALFE AND AMELIA ARNOLD, 2020.

Abbinden und Covid-19

Versuche, dir so oft wie möglich Pausen vom Abbinden zu gönnen.

Wenn du unterwegs bist, nutze ungestörte Orte wie Toilettenkabinen, um deinen Binder kurz auszuziehen und mehrere tiefe Atemzüge zu nehmen.

Das Bild zeigt tiefes Atmen in den Bauch. Das geht (je nach Binder-Modell) u. U. auch, wenn dein Binder angezogen ist.

NAVIGATING COVID-19 AND CHEST BINDING

SEEKING MEDICAL SUPPORT FOR SYMPTOMATIC CASES OF
COVID-19 IS INCREDIBLY IMPORTANT.

YOU MAY NEED TO ATTEND A MAINSTREAM HEALTH SERVICE
IF YOU BECOME UNWELL.

IF YOU HAVE TO ATTEND A MAINSTREAM SERVICE,
CONSIDER GOING WITH A FRIEND OR
SUPPORT PERSON IF POSSIBLE.



JACK METCALEE AND AMELIA ARNOLD, 2020.

Abbinden und Covid-19

Bei starken Symptomen ist es wichtig, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Da das Gesundheitssystem durch Covid-19-Fälle überlastet ist, kann es nötig sein, zu Ärzt_innen zu gehen, die du nicht kennst/ die nicht auf trans* Personen spezialisiert sind und sich nicht auskennen. Wenn du zu solchen Ärzt_innen gehen musst, versuch eine_n Freund_in oder eine andere dich unterstützende Person zur Unterstützung mitzunehmen.

NAVIGATING COVID-19 AND CHEST BINDING

FINAL THOUGHTS

1. CALL YOUR LOCAL CORONAVIRUS HOTLINE TO ASK IF YOU NEED TO GET TESTED. ASK WHAT TESTING INVOLVES.
2. REMEMBER TO CEASE OR BE SPARING WITH BINDING IF UNWELL
3. STRETCH AND FACE FORWARD WHILST COUGHING
4. REMEMBER DEEP BREATHING EXERCISES
5. KEEP UP TO DATE WITH YOUR LOCAL DEPARTMENT OF HEALTH, CDC AND WORLD HEALTH ORGANISATION COVID-19 RESPONSE GUIDELINES

REFERENCES:
[STONEWALLCOLUMBUS.ORG/WP-CONTENT/UPLOADS/2016/12/SWC-TRANS-BINDING-TIPS-PAMPHLET.PDF](https://www.stonewallcolumbus.org/wp-content/uploads/2016/12/SWC-TRANS-BINDING-TIPS-PAMPHLET.PDF)
[SUSANS.ORG](https://www.susans.org)
[TRANSYOUTHEQUALITY.ORG/BINDERS](https://www.transyouthequality.org/binders)
[TRANSGENDERTEENSURVIVALGUIDE.TUMBLR.COM/BINDINGFAQ](https://www.transgendersteensurvivalguide.tumblr.com/bindingfaq)
[MINUST8.ORG.AU/INDEX.PHP/RESOURCES/SEXUALITY-INFO/ITEM/441-HOW-TO-BIND-YOUR-CHEST](https://www.minust8.org.au/index.php/resources/sexuality-info/item/441-how-to-bind-your-chest)



THIS RESOURCE WAS CREATED BY

JACK METCALFE, BACHELOR OF SPORT SCIENCE, EXERCISE AND HEALTH. JACK IS TRANS AND HAS WORKED IN TRANS AND GENDER DIVERSE POLICY AND PROGRAM DEVELOPMENT.

AMELIA ARNOLD, BACHELOR OF BIOMEDICAL SCIENCE AND PSYCHOLOGY. AMELIA IS A CISGENDER QUEER WOMAN AND WORKS TRAINING MAINSTREAM HEALTHCARE WORKERS IN LGBTIQ+ INCLUSIVE PRACTICE.

Abbinden und Covid-19

Abschließende Gedanken

1. Ruf deine lokale Covid-19 Hotline an, wenn du Symptome hast und getestet werden möchtest. Frag dort auch danach, welche Untersuchungen im Rahmen der Testung gemacht werden.
2. Wenn du krank bist, versuch deinen Brustbereich weniger als sonst oder nur selten abzubinden.
3. Mach Dehnübungen und denk daran, dich beim Husten nicht zur Seite zu drehen, sondern das Gesicht gerade nach vorne gerichtet zu halten.
4. Denk daran, regelmäßig tief zu atmen / Atemübungen zu machen, die tiefes Atmen fördern.

5. Halte dich auf dem Laufenden, was dein lokales Gesundheitsamt/die Landes- oder Bundesregierung des Landes, in dem du dich gerade aufhältst oder die Weltgesundheitsorganisation veröffentlichen. Das stellt sicher, dass du auf dem aktuellen Stand bist, was Verhaltensrichtlinien angeht.