

För dig som vill träna andnings- och hostteknik



Lungornas funktion är i huvudsak att syresätta blodet och vädra ut koldioxid.

Andningen styrs automatiskt men den kan också styras av viljan. Vi kan, medvetet och omedvetet, styra andningsfrekvens och andningsutslag. Vi pustar och stönar när något är jobbigt, vi kan sucka uppgivet eller av lättnad. Andningen är förknippad med livet och med våra känslor.

Lungsjukdom, stress eller andra orsaker kan medföra att det blir svårt och tungt att andas eller att andningen blir onormalt intensiv. Andetaget blir korta. Det krävs mer energi för att andas.

Vid varje andetag andas man in lite mer luft än vad man andas ut. Lungorna "blåses upp" och bröstkorgen blir alltmer utspänd. Muskelspänningen ökar i såväl bröstkorg, nacke som axlar. Andfåddheten kan ge ångest och oro vilket medför en ännu mer "stressad" andning.

Det är viktigt att veta att trots att man har svårigheter att andas kan man i de allra flesta fall tillgodogöra sig de läkemedel man andas in.

Genom att lära sig en god andningsteknik kan man underlätta andningsarbetet och utnyttja sin lungkapacitet bättre. Att kunna hantera sin andfåddhet och andas på rätt sätt skapar också en känsla av lugn och trygghet.

Det är viktigt att det är du som har kontroll över din andning och inte andningen som kontrollerar dig!

För dig som vill träna andnings- och hostteknik

Hur andas du?

Sitt eller ligg så bekvämt du kan. Lägg en hand på magen och en på bröstet och känn efter vad som händer. Andas lugnt.

Andningsövningar

- Andas in djupt genom näsan. Andas ut långsamt, tryck lätt med handen på magen mot slutet av utandningen. Andas in ett nytt djupt, friskt andetag!
- Andas in djupt genom näsan och dra samtidigt upp axlarna mot öronen. Håll andan i ett par sekunder. Känn spänningen i bröstkorgen! Andas ut långsamt genom munnen och släpp samtidigt ner axlarna. Känn att spänningen släpper och kroppen slappnar av.

Pysandning

Pysandning, även kallad motståndsandning, är en andningsteknik där man genom att lägga ett motstånd på utandningen med sina egna läppar, eller med diverse hjälpmedel, kan underlätta andningen. Utandningen blir långsammare och luftvägarna hålls öppna på ett bättre sätt. Andningen blir djupare, lugnare och effektivare.

Andas in lugnt genom näsan (om det känns bra) och andas långsamt ut genom munnen med putande läppar som om du skulle vissla, ”pys” ut luften.



För dig som vill träna andnings- och hostteknik

Några tips!

Det är viktigt att träna in tekniken när du mår bra så att det känns naturligt att tillämpa den vid ansträngning i olika situationer. Börja med några andetag enligt pysandningsprincipen innan du börjar utföra en aktivitet som är ansträngande. Fortsätt ”pysandas” och du kommer märka att du orkar bättre.

Vid en kraftansträngning kan det underlätta att du andas in innan du utför arbetet. Andas ut under den ansträngande delen. Ibland kan det dock kännas mer naturligt att göra tvärtom, t.ex vid lyft med armarna över axlarna då bröstkorgen vidgas.

För att underlätta andningsarbetet via motståndsandning (”pysandning”) kan olika hjälpmedel användas.

Det viktigaste är att det känns bra för dig och att du blir medveten om din andning.



Be din sjukgymnast prova ut lämpligt hjälpmedel och motstånd.

För dig som vill träna andnings- och hostteknik

Hostteknik

Slembildning i luftvägarna kan försvåra andningen. Dessutom trivs bakterier i den "slemmiga" miljön, de förökar sig och man får en infektion. Det är därför viktigt att hålla sig så "ren" som möjligt i luftrören.

När luftvägarna irriteras av slem "retar" detta till hosta. Hostan är ett effektivt sätt att rensa de stora luftvägarna, men den når dåligt ut i de små luftvägarna. Dessutom kostar hostan mycket kraft och irriterar slemhinnor och kärl i luftvägarna.

Du får här lära dig olika tekniker för att på ett mer skonsamt och effektivt sätt lossa och transportera upp slem.

För att lossa slem:

PEP = Positive Expiratory Pressure, innebär att man andas ut mot ett motstånd. Man andas med lugna andetag och avbryter utandningen lite tidigare än normalt. Detta medför att lungan successivt "blåses upp" under tiden man "PEP-andas" och att luft kan komma bakom slemmet så att det lossnar.

Det finns olika sätt att åstadkomma önskad PEP-effekt, se nästa sida.



För dig som vill träna andnings- och hostteknik

OpenUp

Tre olika munstycken med olika hål för att reglera motståndet. Läpparna sluts tätt runt munstycket och sedan andas man långsamt ut i munstycket vilket ger ett motstånd på utandningen.



PEP-flaska

Flaska fylls med lämplig mängd vatten. Genom en slang som stoppas ner i flaskan andas man ut luft i vattnet. Vattennivån i flaskan avgör motståndet på utandningen. För bäst effekt bör vattennivån ligga på 10–15 cm.



BA-tub – System 22

Små och lätta att använda och kan även med fördel användas vid träning av andningsteknik.



PEP-mask

Masken hålls tätt över näsa och mun och ger ett motstånd på utandningen. Små nipplar kan bytas ut för att reglera motståndet. PEPmasken kan också användas för träning av inandningsmuskulaturen.



Prova ut lämpligt hjälpmedel och motstånd tillsammans med din sjukgymnast.

För dig som vill träna andnings- och hostteknik

För att transportera upp slem:

Huffing

En skonsammare hostteknik än vanlig hosta. Efter att du har andats in gör du en snabb utandning/stöt med öppen mun, som när du immar dina glasögon. Används efter motståndsandning.

PEP-hjälpmedel

1. Andas _____ gånger

2. Ta ett par lugna andetag

3. Huffa _____ gånger

Upprepa vid behov.

Tänk på att ta en vilopaus efter ett tre omgångar.

Glöm inte att fysisk aktivitet är ett av de bästa sätten att hålla luftvägarna rena!

LEVAMEDKOL

© AstraZeneca Sverige AB
Författare: Anna Hardenstedt-Ståhl, Charlotte Carlsson
Medicinklinikens Sjukgymnastik - Lungsektionen,
Universitetssjukhuset MAS

AstraZeneca 

AstraZeneca AB
AstraZeneca Sverige
151 85 Södertälje

SE-14661-10-23-R&I